

**Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту
Республіканський науково-методичний кабінет
Федерація таеквон-до І.Т.Ф. України**



ТАЕКВОН-ДО І.Т.Ф.

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ**

Київ-2010

Таеквон-до І.Т.Ф.:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Програму підготували:

Потернак В.М. – заслужений тренер України, Президент Федерації таеквон-до І.Т.Ф. України;

Дубцов В.М. - заслужений тренер України, головний тренер Федерації таеквон-до І.Т.Ф. України;

Прядко В.І. – виконавчий директор Федерації таеквон-до І.Т.Ф. України;

Тараніна Н.Г. - ст. тренер збірної жіночої команди України з таеквон-до І.Т.Ф.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією таеквон-до І.Т.Ф. України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту й Вченої ради Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту.

Редактор О.П. Моргушенко

Відповідальний за випуск В.Г. Свинцова

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту

ВСТУП

Навчальна програма з таеквон-до І.Т.Ф. для ДЮСШ складена відповідно до Постанови Кабінету міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993 «Про положення для дитячо-юнацьких спортивних шкіл».

У програмі розглядаються завдання занять в навчально-тренувальних групах з таеквон-до І.Т.Ф., вимоги до комплектування груп, планування навчально-тренувального процесу, дозування навантажень, побудова річного циклу підготовки, мезо- та мікроциклів тренування, плану-конспекту заняття, зміст програмного теоретичного та практичного навчального матеріалу, контрольні нормативи.

Запропоновані плани річного циклу тренування, мезо- та мікроциклів тренування, конспектів занять є приблизними і дають тренеру широку можливість для індивідуального планування тренувального процесу залежно від рівня підготовленості спортсмена, періоду та етапу багаторічної підготовки.

Дирекція спортивної школи (адміністрація клубу) можуть вносити часткові зміни у зміст і порядок засвоєння навчального матеріалу учнями різного віку, додержуючись основного напрямку програми. Навчальна робота у відділенні з таеквон-до І.Т.Ф. організується на підставі програми та проводиться цілорічно.

Зарахування до школи (клубу) здійснюється шляхом старанного відбору здібних до занять дітей та підлітків. Обов'язковою умовою є виконання вступниками встановлених нормативів згідно з програмою.

Бажаючі займатися допускаються до вступних іспитів після ретельного медичного обстеження. Зарахування до спортивної школи (клубу) проводиться наприкінці серпня - початку вересня за підсумками відбору з урахуванням результатів педагогічних спостережень тренерів-викладачів і показників медичного контролю.

При переведенні з однієї навчальної групи до іншої, а також по закінченні кожного року навчання учні-спортсмени повинні виконувати нормативні вимоги програми.

З метою забезпечення цілорічного навчання та активного відпочинку під час канікул організуються оздоровчі та спеціальні табори (навчально-тренувальні збори).

Заняття із засвоєння теоретичного матеріалу програми проводяться у вигляді бесід, пояснень викладачів на практичних заняттях і лекціях. Практичний матеріал програми вивчається на навчальних тренуваннях, які проводяться у формі групових занять.

У процесі навчання учні-спортсмени мають здобути теоретичні знання, навички з техніки й тактики таеквон-до, а також навички, потрібні для суддівства змагань з таеквон-до І.Т.Ф.

Суддівську практику спортсмени проходять на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях. Під час проведення навчально-тренувальних занять і змагань тренери-викладачі зобов'язані суворо дотримуватись встановлених вимог до медичного контролю за станом здоров'я учнів, заходів щодо

запобігання травм і забезпечення належного санітарно-гігієнічного стану місць занять та обладнання.

У процесі навчання і тренування вирішуються також виховні завдання. Тренери-викладачі повинні виховувати в юних спортсменів любов до праці й навчання, повагу до старших, почуття відповідальності, дисципліни.

Важливими умовами успішної виховної роботи є вчасний початок занять, добра їх організація, висока вимогливість до відвідування і виконання правил на змаганнях. Особливе значення має особистий приклад тренера-викладача. Тренер-викладач повинен слідкувати за успішністю учнів, виконанням покладених на них обов'язків, підтримувати зв'язок з батьками юних спортсменів і загальноосвітньою школою.

1. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАСОБИ, МЕТОДИ ТА ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Спортивна підготовка таеквондистів - це педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів.

Мета тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних та окремих завдань, основні з яких можна сформулювати наступним чином:

- забезпечення всебічної фізичної підготовленості;
- формування техніко-тактичної підготовленості;
- підвищення рівня тренуваності;
- організація виховної роботи на засадах загальнолюдської моралі;
- прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;
- зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, організація лікарського контролю;
- систематична участь у спортивних змаганнях;
- популяризація таеквон-до І.Т.Ф.

При вирішенні завдань спортивного тренування використовується вагомий арсенал різноманітних засобів. Їх можна умовно поділити на дві групи - основні та допоміжні. Першу складають різні фізичні вправи, які посідають провідне місце в тренувальному процесі. Застосування їх забезпечує перехід організму таеквондиста з вихідного стану в тренувальний. За структурою та механізмом впливу на організм вони складають підгрупи, які відрізняються одна від одної наближеністю або відносною віддаленістю від специфічних умов змагальної діяльності таеквондиста.

До підгрупи загальнорозвивальних входять фізичні вправи з різних видів спорту, які за впливом на організм не є характерними для єдиноборств. Разом з тим вони вирішують безумовно важливе завдання всебічної фізичної підготовки спортсмена, широко використовуються на всіх етапах тренувального процесу.

Підгрупа допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму таеквондиста для подальшого поглибленого спеціального тренування. До них можна віднести різні вправи, які розвивають

основні рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) та фізичні можливості таеквондиста.

Спеціальні вправи передбачають виконання дій та рухів, які за формою, структурою та механізмом впливу на організм є найбільш близькими до змагальних. Це окремі техніко-тактичні елементи та прийоми в цілому, що виконуються поза змагальною ситуацією (комплекси підвідних вправ, прийоми з інших видів єдиноборств).

До складу змагальних засобів входять комбінації техніко-тактичних дій (ТТД), їх варіанти або окремі технічні дії, що виконуються відповідно до діючих правил змагань у таеквон-до І.Т.Ф.

Допоміжні засоби сприяють підвищенню ефективності тренувальних впливів різними фізичними вправами на організм таеквондиста. Підгрупу конструктивних засобів складають: спортивний інвентар, спеціальне обладнання та спортивні спорудження. До наступної підгрупи входять різні тренажерні обладнання, використання яких сприяє ефективному вирішенню завдань допоміжної та спеціальної підготовки таеквондиста.

Контрольні засоби відіграють значну роль у підвищенні якості процесу спортивного тренування. До них відносяться комплексні вимірювальні прилади, які дозволяють діагностувати рівень функціонування важливих систем організму спортсмена та у загальній сумі визначають його готовність до активної змагальної діяльності.

Способи використання вправ для вирішення завдань навчально-тренувального процесу називаються методами. Методи спортивного тренування поділяються на три основні групи - словесні, наочні та практичні.

До першої групи відносяться: розповідь, пояснення, лекція, розмова, аналіз та обговорення. До другої - показ та допоміжні засоби демонстрації (навчальні фільми, відеозаписи, схеми, електронні ігри, світлові, звукові та механічні прилади, в тому числі з програмним управлінням і зворотним зв'язком).

Третю групу - практичні методи - можна поділити на дві підгрупи. До першої підгрупи входять методи, спрямовані на оволодіння технікою й тактикою, до другої - спрямовані на розвиток та удосконалення рухових якостей. З цією метою використовуються методи безперервного та інтервального тренування. У цій підгрупі також широко застосовуються ігровий та змагальний методи.

Спортивне тренування у таеквон-до І.Т.Ф. проводиться на засадах двох груп принципів. Перша група - принципи дидактики: науковість; виховний характер навчання; свідомість та активність; систематичність і послідовність; наочність, доступність, міцність; індивідуальний підхід. Другу, основну групу, складають спеціальні принципи тренування:

спрямованість до вищих досягнень;

поглиблена спеціалізація;

безперервність тренувального процесу;

єдність поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень;

циклічність процесу підготовки;
єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

2. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Навчально-тренувальний процес у кожній групі планується на підставі навчальної програми, навчального плану і річних планів-графіків розподілу навчальних годин.

Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях учні набувають знання з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання та тренування в обсязі, потрібному спортсменам.

Практичні заняття складаються з таких розділів: загальна (ЗФП) і спеціальна (СФП) фізична підготовка; вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики таеквон-до І.Т.Ф.; суддівська практика; виконання контрольних нормативів.

Кількість годин на змаганнях ураховується в розділі "Вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики таеквон-до І.Т.Ф."

Під час планування програмного матеріалу практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду тренування, рівня загально-фізичної та спеціальної підготовленості, віку учнів-спортсменів.

Навчально-тренувальні заняття для початківців мають бути скеровані на всебічний фізичний розвиток юних спортсменів, вивчення та закріплення елементів техніки й тактики таеквон-до І.Т.Ф., для таеквондистів-розрядників - на вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики таеквон-до І.Т.Ф., підготовку до змагань згідно з календарним планом.

Навчально-тренувальний процес кожного року навчання поділяється на три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний. Кожний період має свої завдання:

підготовчий період (вересень-грудень) - зміцнення здоров'я учнів, поліпшення їх загальної фізичної підготовленості, вивчення техніки й тактики таеквон-до І.Т.Ф., виховання моральних і вольових якостей, теоретична підготовка. Тривалість періоду для груп початкової та попередньої базової підготовки - 3-4 міс., для груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих спортивних досягнень – 1,5-3 міс.;

змагальний період (січень-липень): подальший розвиток фізичних, морально-вольових якостей; вивчення та удосконалення техніки й тактики таеквон-до І.Т.Ф.; досягнення високого рівня тренуваності; спеціальна підготовка та участь у змаганнях; придбання суддівських навичок. Особлива увага приділяється підготовці учнів-спортсменів до змагань. Залежно від кількості основних змагань змагальний період може складатися з 2-3 циклів підготовки. Тривалість періоду для груп початкової та попередньої базової підготовки - 6-7 міс., для груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень -7-9 міс.;

перехідний період (1,5-2 міс.) - активний відпочинок, підтримання досягнутого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Планування навчально-тренувального процесу на рік для спортсменів I розряду і вище може коригуватися залежно від термінів основних змагань. Заняття проводяться за індивідуальними планами тренування спортсменів.

Облік навчально-тренувальної та виховної роботи в групах ведеться в журналі згідно з пропонованою навчальною програмою.

3. НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Навантаження в таеквон-до I.T.Ф. визначаються із зовнішнього та внутрішнього боків: зовнішній відображає обсяг та інтенсивність роботи (її кількість та напруженість), внутрішній - вплив роботи на організм та його відповідну реакцію.

За характером навантаження бувають тренувальні та змагальні, загальні та спеціальні (специфічні та неспецифічні), за спрямованістю впливу на організм - такі, що забезпечують розвиток конкретних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності) або окремих їх складових (аеробних та анаеробних, алактатних і лактатних можливостей тощо).

Величина навантажень визначається переважно обсягом виконаної роботи та ступенем впливу на організм спортсмена. Її оцінюють за тривалістю відновлення працездатності. Після значних та особливо великих навантажень відновлювальні процеси в організмі завершуються за декілька днів. Непомірні навантаження - результат помилок у плануванні навантажень великої величини.

Велике навантаження виникає в наслідок тривалої роботи високої інтенсивності, характеризується глибоким стомленням і наявністю фазових змін показників функціонального стану організму.

Значне навантаження викликає суттєві функціональні зміни в організмі спортсмена. На відміну від великого навантаження воно не призводить до глибокого зниження працездатності, оскільки в кінці заняття вправи виконуються в фазі прихованого стомлення. Значне навантаження можна отримати при виконанні 70-80 % обсягу роботи великої величини.

Середнє навантаження складає біля 50 % роботи, характерної для великого навантаження. Як правило, воно не викликає в організмі зрушень, які виникають за умов прихованого або відвертого стомлення.

Мале навантаження відповідає 20-30 % великого, не викликає суттєвого стомлення та значно підвищує активність різних систем організму.

Надмірне навантаження - результат сумарного впливу декількох великих навантажень, невірно спланованих у мікроциклі, призводить до пригнічення функції серцевого м'яза через гостру серцеву недостатність та порушення коронарного кровообігу.

4. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Для підготовки висококваліфікованих спортсменів у ДЮСШ створюються групи початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки та групи підготовки до вищих досягнень.

Режим навчально-викладацької роботи та наповнюваність навчальних груп установлюються згідно з Типовим положенням про дитячо-юнацькі спортивні школи (табл. 1).

Комплектування груп початкової підготовки проводиться протягом усього року. Основними чинниками для зарахування учнів до школи, переведення їх до груп вищих розрядів або відрахування є виконання ними контрольних нормативів з фізичної та спортивно-технічної підготовки (за умов відсутності медичних протипоказань).

Підставою для зарахування учнів до навчальної групи є виконання одного з контрольних нормативів з технічної підготовки, що передбачається програмою, а також нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

Таблиця 1

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

Рік навчання	Вік учнів для зарахування, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості (на початку навчального року)
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
Групи початкової підготовки				
1-й	7-9	14	6	Виконати контрольні нормативні вимоги
2-й	8-10	12	8	
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	9-11	12	12	Вимоги програми
2-й	10-12	12	14	I юн. розряд
3-й	11-13	10	18	III розряд
Більше 3	12 та старші	6	20	II розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	13-15	6	24	I розряд або 1-8-е місце на чемпіонаті України
2-й	14-16	6	26	КМС або 1-6-е місце на чемпіонаті України
Більше 2	15 та старші	4	28	Підтвердити КМС або 1-6-е місце на чемпіонаті України
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін	16 і старші	4	32	МС

5. РОЗПОДІЛ ПРОГРАМНОГО ТЕОРЕТИЧНОГО ТА ПРАКТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ

Таблиця 2

Орієнтовний навчальний план підготовки по групах і роках навчання, год.

Зміст заняття	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Теоретична підготовка	13		13	22	26	30	42	42	48	50
Загальна фізична підготовка	55		80	100	100	102	102	96	86	98
Спеціальна фізична підготовка	60		83	132	146	150	200	218	288	359
Техніко- тактична підготовка	162		226	256	262	299	432	657	754	703
Виконання контрольних нормативів із ЗФП	4		-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання атестаційних нормативів	4		4	4	4	4	4	4	4	*
Інструктор- ська та суддів- ська практика	-		-	-	-	11	22	33	44	80
Участь у змаганнях	-		-	Згідно з календарем змагань						
Медичне обстеження	За розкладом									
Усього:	298		406	514	538	596	802	1050	1224	1290

* Згідно з діючим Положенням про технічну атестацію федерацій

Таблиця 3

Орієнтовний річний план-графік розподілу навчально-тренувальних навантажень для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Загальна фізична підготовка	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	8	9	55
Спеціальна фізична підготовка	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	7	9	60
Техніко-тактична підготовка	11	15	14	15	14	16	16	16	17	13	10	5	162
Виконання контрольних нормативів із ЗФП	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях	-												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	24	26	24	26	22	24	26	24	26	24	26	26	298

Таблиця 4

Орієнтовний річний план-графік розподілу навчально-тренувальних навантажень для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Загальна фізична підготовка	6	6	6	6	4	5	6	5	7	5	10	14	80
Спеціальна фізична підготовка	6	7	5	7	5	6	7	5	6	5	9	15	83
Техніко-тактична підготовка	18	22	20	20	20	20	22	21	22	19	16	6	226
Виконання контрольних нормативів із ЗФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях	-												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	32	36	32	36	30	32	36	32	36	32	36	36	406

Таблиця 5

Орієнтовний річний план-графік розподілу навчально-тренувальних навантажень для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	22
Загальна фізична підготовка	8	8	6	8	4	6	6	6	8	8	12	20	100
Спеціальна фізична підготовка	8	10	8	10	8	10	10	8	10	10	16	24	132
Техніко-тактична підготовка	24	24	26	22	26	24	26	26	24	20	14	-	256
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	42	44	42	44	40	42	44	42	44	42	44	44	514

Таблиця 6

Орієнтовний річний план-графік розподілу навчально-тренувальних навантажень для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2		26
Загальна фізична підготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
Спеціальна фізична підготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	8	10	16	36	146
Техніко-тактична підготовка	23	25	24	24	22	25	27	25	27	22	18		262
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	44	46	44	46	42	44	46	44	46	44	46	46	538

Таблиця 7

Орієнтовний річний план-графік розподілу навчально-тренувальних навантажень для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	2	2	30
Загальна фізична підготовка	8	8	8	8	6	8	8	8	6	8	10	16	102
Спеціальна фізична підготовка	10	10	10	10	8	10	10	8	10	10	20	34	150
Техніко-тактична підготовка	26	30	26	30	26	26	30	28	32	26	19		299
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	11
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	48	52	48	52	44	48	52	48	52	48	52	52	596

Таблиця 8

Орієнтовний річний план-графік розподілу навчально-тренувальних навантажень для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	42
Загальна фізична підготовка	8	8	8	8	6	8	8	8	6	8	10	16	102
Спеціальна фізична підготовка	12	10	12	12	10	12	12	12	14	8	36	50	200
Техніко-тактична підготовка	40	44	40	42	42	40	42	40	42	44	16		432
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	22
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	66	68	66	68	64	66	68	66	68	66	68	68	802

Таблиця 9

Орієнтовний річний план-графік розподілу навчально-тренувальних навантажень для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	42
Загальна фізична підготовка	6	8	6	8	6	6	8	6	8	6	10	18	96
Спеціальна фізична підготовка	14	16	14	16	12	14	16	14	16	14	26	46	218
Техніко-тактична підготовка	59	59	59	59	55	59	59	59	59	59	47	24	657
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	33
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	86	90	86	90	80	86	90	86	90	86	90	90	1050

Таблиця 10

Орієнтовний річний план-графік розподілу навчально-тренувальних навантажень для груп спеціалізованої базової підготовки більше 2 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Загальна фізична підготовка	6	8	6	8	6	6	8	6	8	6	8	10	86
Спеціальна фізична підготовка	18	20	18	20	18	18	20	18	20	18	40	60	288
Техніко-тактична підготовка	69	69	69	67	69	69	67	67	67	65	46	30	754
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	6	-	44
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	100	104	100	104	100	100	104	100	104	100	104	104	1224

Таблиця 11

Орієнтовний річний план-графік розподілу навчально-тренувальних навантажень для груп підготовки до вищих досягнень, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	-	50
Загальна фізична підготовка	6	8	6	8	6	6	8	6	8	6	10	20	98
Спеціальна фізична підготовка	24	27	24	26	24	24	26	24	26	24	50	60	359
Техніко-тактична підготовка	65	64	65	65	60	64	63	64	63	64	36	30	703
Виконання атестаційних нормативів	Згідно з діючим Положенням про технічну атестацію федерацій												
Інструкторська та суддівська практика	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	10	-	80
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	106	110	106	110	100	106	110	106	110	106	110	110	1290

Таблиця 12

Орієнтовний план тижневого мікроциклу для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання, год.

День тижня	Кількість занять	Спрямованість тренувальних занять*	Усього
Понеділок	1	1. ЗРВ і СВ – 35 хв. 2. Вивчення техніки виконання прямого удару рукою - 25 хв. 3. Закріплення техніки виконання прямих ударів ногами – 30 хв.	3
Вівторок	1	1. ЗРВ і СВ – 25 хв. 2. Вивчення техніки виконання захисних дій від прямих ударів руками – 30 хв. 3. Вивчення техніки виконання колових ударів ногами - 15 хв. 4. Закріплення техніки виконання прямих ударів руками – 10 хв.; ЗРВ -10 хв.	3
Середа		Активний відпочинок	
Четвер	1	1. ЗРВ і СВ – 25 хв. 2. Вивчення техніки виконання бокових ударів ногами – 15 хв. 3. Закріплення техніки виконання захисних дій від прямих ударів руками – 10 хв. 3. Закріплення техніки виконання колових ударів ногами - 15 хв.	3

День тижня	Кількість занять	Спрямованість тренувальних занять*	Усього
		4. Закріплення техніки виконання прямих ударів ногами – 15 хв.; ЗРВ-10 хв.	
П'ятниця	1	1. Теорія - 20 хв. 2. ЗРВ і СВ - 25 хв. 3. Удосконалення технічних дій в умовному спарингу – 35 хв. ЗРВ – 10 хв.	3
Субота	-	Активний відпочинок	-
Неділя	-	Активний відпочинок	-

* ЗРВ - загальнорозвивальні, СВ - спеціальні вправи

6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

6.1. Теоретичні заняття

1. Фізична культура і спорт в Україні.

Поняття про фізичну культуру. Фізична культура - частина загальної культури, один з важливих засобів виховання, зміцнення здоров'я та всебічного розвитку людей.

Роль і піклування держави у розвитку фізичної культури та спорту. Фізична культура в системі народної освіти. Значення різнобічної фізичної підготовки для досягнення високих спортивних результатів.

Єдина спортивна класифікація України, її значення у розвитку спорту в країні. Розрядні нормативи та вимоги з таеквон-до І.Т.Ф.

2. Стислий огляд розвитку таеквон-до І.Т.Ф. в Україні.

Регіони, які культивують таеквон-до І.Т.Ф. Чемпіони Європи та світу.

3. Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів.

Будова та функції організму людини. Кісткова система, зв'язки та м'язи, їх будова та взаємодія. Основні відомості про кровообіг, значення його в життєдіяльності організму. Серце та судини. Дихання та газообмін. Значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення. Обмін речовин. Органи виділення (кишечник, нирки, легені, шкіра). Провідна роль центральної нервової системи у діяльності всього організму людини. Вплив фізичних вправ на центральну нервову систему. Удосконалення функцій м'язової системи, дихання та кровообігу під впливом фізичних вправ. Вплив занять спортом на обмін речовин.

Систематичні заняття фізичними вправами та спортом - як важлива умова зміцнення здоров'я, розвитку фізичних можливостей та досягнення високих спортивних результатів. Спортивне тренування - як процес удосконалення функцій організму. Анатомо-фізіологічна характеристика єдиноборств.

4. Знання та навички з гігієни. Загартовування, режим і харчування таеквондиста.

Гігієна. Загальний режим харчування та питний режим. Гігієна сну. Догляд за шкірою, волоссям і нігтями. Гігієнічне значення водних процедур (умивання, душ, лазня, купання).

Значення додержання правил гігієни для таеквондиста. Гігієна одягу та взуття. Гігієна житла, місць занять: повітря, температура, вологість, освітлення та вентиляція приміщень.

Уявлення про заразні захворювання, заходи особистої та громадської профілактики. Шкідливість паління та вживання спиртних напоїв. Режим дня. Відпочинок, його значення для відновлювальних процесів організму спортсмена. Режим харчування. Раціон харчування таеквондиста. Ваговий режим таеквондиста.

5. Медичний контроль, запобігання травм, надання першої допомоги, масаж.

Медичний контроль, його значення та зміст на заняттях фізичною культурою й таеквон-до І.Т.Ф. Поняття про спортивну форму, стомлення та перевтомлення.

Самоконтроль. Об'єктивні показники самоконтролю: вага, пульс, кров'яний тиск. Суб'єктивні показники самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, потовиділення.

Поняття про травми. Особливості спортивного травматизму. Причини травм та їх профілактика. Запобігання травм. Самозапобігання травм. Перша допомога при травмах. Засоби зупинки кровотечі, перев'язки, накладання тимчасової шини, штучне дихання. Транспортування потерпілого.

Рани, їх різновиди. Вивихи. Пошкодження кісток, переломи, розтягнення, струс мозку. Дія низької температури. Дія високої температури: сонячний удар, тепловий удар.

Спортивний масаж: фізіологічний вплив масажу на організм людини. Гігієнічні засади масажу. Види спортивного масажу. Лікувальний масаж. Самомасаж, його прийоми. Протипоказання до масажу.

6. Фізіологічні засади навчання та тренування таеквондиста.

М'язова діяльність - як доконечна умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму людини, підтримки здоров'я та працездатності.

Поняття про тренування як процес формування рухових навичок та розширення функціональних можливостей організму. Фізіологічні закономірності формування рухових навичок. Фази формування рухових навичок.

Особливості функціонування центральної нервової системи, органів дихання та кровообігу, перебігу хімічних процесів під час виконання різних за обсягом та інтенсивністю фізичних вправ. Роль і значення центральної нервової системи у процесі занять і змагань з таеквон-до І.Т.Ф.

Посилення діяльності серцево-судинної системи, кисневого обміну, рухових можливостей таеквондиста під впливом різноманітних тренувальних, контрольних і змагальних поєдинків.

Поняття про кисневий борг, кисневу потребу, максимальне споживання кисню (МСК).

Відновлення фізіологічних функцій організму після різноманітних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень та участі в змаганнях.

Втома - як тимчасове порушення координаційних функцій організму та зниження працездатності. Засоби та методи ліквідації стомлення та прискорення процесів відновлення у таеквондиста.

7. Засади техніки й тактики таеквон-до І.Т.Ф.

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок. Значення техніки й тактики щодо удосконалення майстерності спортсмена. Техніка таеквон-до І.Т.Ф. Технічні засоби таеквон-до І.Т.Ф.: основні положення, переміщення, дії руками, ногами, тулубом; їх взаємодія під час виконання таеквондистом атаківих і захисних дій. Основні технічні дії: удари, захисти, котрприйоми, комбінації.

Класифікація, систематика та термінологія прийомів таеквон-до І.Т.Ф.

Тактика таеквон-до І.Т.Ф. Значення і роль тактичної підготовки таеквондиста.

Особливості тактики командних змагань: визначення складу команди; завдання команди та кожного учасника зустрічі; зміни в складі команди в ході змагань та ін.

Аналіз техніки й тактики поєдинків у змаганнях.

Розвиток тактичного мислення у ході тренувальних занять і змагань.

8. Засади методики навчання та тренування. Організація та керування підготовкою таеквондиста до змагань.

Поняття про навчання та тренування. Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес.

Методи спортивної підготовки: словесні, наочні, практичні. Методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки, розвиток рухових якостей, - безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний. Завдання, характер і зміст навчання та тренування різних за віком і кваліфікацією спортсменів. Засоби навчання, їх взаємозв'язок. Помилки, що виникають під час вивчення технічних дій, та шляхи їх усунення.

Тренування як процес всебічної підготовки таеквондиста - набуття спеціальних технічних і тактичних навичок, удосконалення фізичних, моральних та вольових якостей. Засоби тренування: загальнорозвивальні вправи; вправи зі спортивним зняряддям; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; вправи з партнером; навчально-тренувальні поєдинки; вправи з інших видів спорту. Змагання та їх значення для підвищення спортивної майстерності.

Види навантаження: мале, середнє, значне, велике.

Теоретична підготовка. Підготовка таеквондиста до змагань в умовах навчально-тренувальних зборів. Організація та планування навчально-тренувальної та виховної роботи. Педагогічний та медико-біологічний контроль за тренуванням таеквондиста.

Методика навчання новачків. Методика проведення тренувальних занять з

новачками, а також з таеквондистами молодших розрядів.

Види підготовки - технічна, тактична, фізична, психологічна, інтегральна; їх взаємозв'язок.

9. Планування та облік навчально-тренувального процесу.

Поняття про планування та облік. Цілі та завдання планування й обліку. Єдність планування та обліку - неодмінна умова управління навчально-тренувальним процесом.

Планування - перспективне, поточне, оперативне. Облік - поточний, поетапний, кінцевий (річний, чотирирічний). Планування навчально-тренувального процесу підготовки команди (групи) та конкретного таеквондиста.

Багаторічне перспективне планування - як підґрунтя програмного навчання та тренування таеквондистів.

Періодизація тренування. Завдання та зміст підготовчого, змагального та перехідного періодів. Тренувальні цикли, їх зміст.

10. Загальна та спеціальна фізична підготовка таеквондиста.

Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка - як фундамент для розвитку фізичних якостей та здібностей, рухових функцій, підвищення спортивної працездатності.

Спеціальна фізична підготовка таеквондиста, її значення для удосконалення координації рухів, швидкості реакції, орієнтації в просторі, розвитку спеціальних якостей - сили, швидкості реакції, орієнтації, гнучкості та витривалості.

Взаємозв'язок засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, зміна їх співвідношення залежно від рівня підготовленості та спортивної майстерності учнів, періодів та етапів підготовки до змагань. Визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості таеквондистів за результатами виконання нормативних вимог навчальної програми.

11. Психологічна підготовка таеквондиста.

Виховання спортсменів у дусі відданості та любові до Батьківщини, поваги до загальнолюдських цінностей. Патріотизм, велике бажання досягти високих спортивних результатів, організованість, дисциплінованість, працелюбство, почуття товаришкості, прояв волі до перемоги - характерні риси морально-вольових якостей українського спортсмена.

Поняття про психологічну підготовку таеквондиста. Добре організована виховна робота, високий рівень майстерності та тренуваності - засади психологічної підготовки.

Способи педагогічного впливу, завдання, вправи з метою формування вольових якостей.

Психологічна підготовка таеквондиста перед змаганням.

Засоби регулювання та саморегулювання психічного стану таеквондиста. Педагогічні та інструментальні засоби контролю за психічним станом спортсмена в період підготовки та участі в змаганнях.

12. Система відновлювальних заходів.

Підвищення обсягу тренувальних та змагальних навантажень у сучасному

спорті.

Система відновлювальних заходів під час тренувань з великим навантаженням для спортсменів вищої кваліфікації. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення.

13. Педагогічний та медико-біологічний контроль у процесі підготовки до змагань.

Педагогічний та медико-біологічний контроль, його значення в організації та управлінні навчально-тренувальним процесом під час підготовки таеквондиста до змагань.

Педагогічний та медико-біологічний контроль у процесі навчально-тренувальних занять та участі таеквондиста у змаганнях.

Контроль за фізичною підготовкою таеквондиста. Виконання нормативних вимог із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Контроль за техніко-тактичною підготовкою. Арсенал технічних і тактичних засобів, що використовуються таеквондистом у тренувальних і змагальних поєдинках. Аналіз ефективності атаківих і захисних дій, активності таеквондиста під час проведення поєдинку. Аналіз реалізації плану поєдинку, використання та створення таеквондистом сприятливих ситуацій для проведення атаківих, контратаківих дій, комбінацій. Аналіз реалізації плану виступу в змаганнях тощо.

Контроль за психологічною підготовкою. Педагогічні спостереження за емоційними проявами таеквондиста в навчально-тренувальних та повсякденних умовах.

Педагогічні методи, треморометрія при визначенні рівня емоційного збудження перед поєдинком.

Контроль за рівнем тренуваності таеквондиста. Педагогічні спостереження, тести. Аналіз динаміки показників частоти серцевих скорочень (ЧСС), кисневого обміну, біохімічного складу крові тощо.

14. Правила змагань. Організація та проведення змагань.

Значення змагань, характер і способи їх проведення. Положення про змагання. Програма змагання. Підготовка місць змагань, їх оформлення. Порядок відкриття та закриття змагань. Інформація про хід змагання. Учасники: їх вік, поділ за спортивними розрядами, обов'язки та права, вагові категорії. Зважування. Форма, екіпірування. Гігієна учасників. Забезпечення учасників змагань медичною допомогою, заходи запобігання травм.

Склад суддівської колегії. Права та обов'язки членів суддівської колегії. Правила суддівства. Кількість поєдинків. Хід і тривалість поєдинку. Оцінка дій. Попередження, дискваліфікація. Заборонені прийоми. Визначення місця в особистих і командних змаганнях. Порядок складання пар.

Документи змагань: протокол зважування; протокол ходу змагань; протокол складу пар; суддівська записка; звіт.

15. Місця занять. Обладнання та інвентар.

Упорядкування та обладнання залу для занять таеквон-до І.Т.Ф. (розміри, освітлення, підлога, забарвлення, вентиляція, температура). Тренувальне обладнання для розвитку спеціальних і фізичних якостей. Підсобні приміщення

(роздягальні, душові, санвузол, склад, масажна, лазня, лабораторія, методичний кабінет).

Догляд за обладнанням та інвентарем.

6.2. Технічна підготовка

Удосконалення індивідуальних і технічних дій

Удосконалення індивідуальних і технічних дій на дальній, середній та ближній дистанціях у роботі з партнером, на приладах, з тренером "на лапах", в бою з "тінню":

- ап-чагі (прямий удар ногою);
- дольо-чгі (боковий удар ногою);
- йоп-чагі (удар ногою вбік);
- нерьо-чагі (удар ногою зверху донизу);
- діт-чагі (удар ногою назад);
- хурьо-чагі (удар ногою на відсіч, дослівно – "удар-ляпас");
- ді-хурьо-чагі (удар ногою на відсіч з поворотом, дослівно – "удар-ляпас назад");
- наре-чагі (удар "крилами");
- дольге-чагі (удар ногою "торнадо");
- аре-маккі (захист нижнього рівня);
- ольгуль-маккі (захист обличчя);
- чунбі-согі (стійка готовності);
- чіригі (удар кулаком);
- момтон ан-маккі (захист тулуба від удару в середину);
- діт-кубі (задня стійка);
- сонналь мок-чігі (удар боком долоні в шию);
- сонналь момтон-маккі (захист тулуба ребром долоні за допомогою іншої руки);
- джебіпум мок-чігі (удар у шию в позі польоту ластівки);
- динджумок-чіп (удар зворотним боком кулака);
- палькуп дольо-чігі (удар ліктем збоку);
- хан-сонналь піккьо-маккі (захист боковою частиною долоні з повернутим тулубом);
- хечо-маккі (захист з обох боків);
- батансон момтон-маккі (захист тулуба долонею);
- каві-маккі (блок "ножиці");
- танго мок-чігі (удар у підборіддя з підтягуванням);
- пумсе (комплекс).

Удосконалення тактичних дій

Підготовчі дії (розвідка): маневр (вибір положення для атаки); обманні дії, обманні удари, легкі удари, "хитрощі".

Наступальні дії: атака; стрічна атака; у відповідь - контратака; нанесення ударів під час відходу.

Оборонні дії: забезпечення надійності та активності оборони і перехід до атакових дій. Ведення умовного бою зі зміною дистанції.

6.3. Загальна фізична підготовка

Розвинення рухових можливостей спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки здійснюється комплексно з урахуванням вікових періодів, найбільш сприятливих для розвитку окремих фізичних якостей.

Розвинення швидкісних можливостей. Вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів: гімнастичні та акробатичні вправи з швидкими відповідними рухами рук, ніг, тулуба на різні сигнали; елементи спортивних ігор (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, теніс, футбол тощо); естафети та рухливі ігри із стрибками, метанням у нерухому та ціль, що рухається, зі зміною напрямку руху; циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді).

Розвинення силових здібностей. Вправи з обтяженням: додаткова вага (штанга, гирі, набивні м'ячі тощо); переміщення власного тіла в певних положеннях та умовах (підтягування, лазіння, присідання, біг угору, по піску, згинання та розгинання рук в упорі лежачи). Вправи з опором: спортивного снаряда (пружина, джгут тощо), партнера; самоопір.

Розвинення витривалості. Тривалі вправи, що супроводжуються настанням стомлення: циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді); рухливі та спортивні ігри (баскетбол, ручний м'яч, регбі, футбол).

Розвинення координаційних здібностей:

1. Стійкості рівноваги. Вправи, що відрізняються підвищеною складністю підтримання рівноваги: зберігання рівноваги на одній нозі; стійка на руках і голові; різкі повороти, нахили та вертіння головою; обертання тіла; рухи на піднятій та обмеженій опорі; виконання завдань на різке припинення рухів за умов зберігання уставленої пози; виконання рухів із заплющеними очима.

2. М'язової чутливості. Вправи, що відрізняються підвищеними вимогами до точності диференціювання при оцінюванні дій по трьох параметрах (просторовому, часовому, динамічному): динамічні та акробатичні вправи з відтворенням і варіюванням положень різних частин тіла, зусиль, часових параметрів; стрибки, метання, естафети, спортивні та рухливі ігри; човниковий біг.

3. Здібності до довільного розслаблення м'язів. Вправи в розслабленні: розгойдування; струшування; розслаблене "падіння" різних частин тіла; послідовне розслаблення окремих частин тіла після напруження м'язів тощо.

Розвинення гнучкості. Засоби: махові та пружисті рухи; ривки, нахили; статичні вправи з утриманням кінцівок у положенні граничного розтягування м'язів; рухи з примусовим збільшенням розмаху за рахунок власних зусиль або з допомогою партнера чи обтяжень.

6.4. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальні вправи таеквондиста: стрибкові вправи; робота на приладах; вправи з партнером; вправи, спрямовані на удосконалення спеціальних фізичних якостей (швидкості, вибухової сили, спеціальної витривалості).

6.5. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка ґрунтується на відповідності психологічних вимог таеквон-до І.Т.Ф. як виду спорту до психічних особливостей спортсмена: чим більше відповідності між ними, тим швидше можна очікувати від таеквондиста високих результатів.

У психологічній підготовці виділяють:

базову психологічну підготовку;

психологічну підготовку до тренувань (тренувальну);

психологічну підготовку до змагань (змагальну, яка, в свою чергу, поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну).

Базова психологічна підготовка включає:

розвиток важливих психічних функцій та якостей - уваги, уявлень, відчуттів, мислення;

розвиток професійно важливих здібностей - координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;

формування значущих моральних і вольових якостей - любові до спорту, цілеспрямованості, ініціативності;

психологічну освіту - формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану, способи подолання несприятливих станів;

вироблення умінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час боїв, протистояти несприятливим впливам.

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому перш, ніж готувати таеквондиста до стресових ситуацій змагань, треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психологічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних завдань:

1. Формування вагомих мотивів напруженої тренувальної роботи.

2. Формування сприятливого відношення до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог.

Психологічна підготовка до змагань починається до змагань, спирається на базову підготовку і повинна вирішувати такі завдання:

формування вагомих мотивів змагальної діяльності;

опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, впевненості у собі, своїх силах;

розробка індивідуального комплексу мобілізаційних заходів;

удосконалення методики саморегуляції психічних станів;

формування емоційної стійкості до змагального стресу;
відпрацьовування індивідуальної системи психорегулювальних заходів;
збереження нервово-психічної врівноваженості, профілактика перенапружень.

Зважаючи на об'ємність завдань психологічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх вирішення, спираючись на загальноприйнятий поділ річного циклу тренування на періоди, етапи та мезоцикли.

7. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ

Питання відновлення у процесі підготовки юних спортсменів вирішуються в ході окремих занять, змагань, в перервах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу тренування.

Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і включає в себе засоби психолого-педагогічної та медико-біологічної дії.

Психологічні засоби відновлення:

організація сприятливих зовнішніх умов і чинників тренування;
створення позитивного емоційного фону тренування;
формування значущих мотивів і старанного відношення до тренувань;
переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази;
ідеомоторне тренування;
психорегулювальне тренування;
заходи відпочинку: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідання музеїв, виставок, театрів.

Гігієнічні засоби відновлення:

раціональний денний режим;
нічний сон не менше 8-9 год. на добу, денний сон (1 год.) у період інтенсивної підготовки до змагань;
тренування після 8 год. ранку і до 20 год. вечора. Тренування у несприятливі години з метою вольової підготовки допустимі та доцільні на підготовчому етапі;

збалансоване 3-4- разове раціональне харчування за схемою: сніданок – 20-25 %, обід - 40-45 %, полуденок - 10 %, вечеря - 20-30 % добового раціону;
використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої під час прийняття їжі, до і під час тренування;
гігієнічні процедури;
зручний одяг і взуття.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

душ - теплий (заспокійливий), контрастний, вібраційний (збуджувальний);
ванна - хвойна, жемчужна, сольова;
лазня - парна або сухоповітряна, 1-2 рази на тиждень; при температурі 80-90° С 2-3 «заходи» по 5-7 хв. – не пізніше, ніж за 5 днів до змагань;
масаж - звичайний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж;

розтирання;
 електросвітлотерапія - струмені Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Педагогічні засоби відновлення:

раціональний розподіл навантажень в макро-, мезо- і мікроциклах;
 створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;
 раціональна побудова навчально-тренувальних занять;
 використання різних засобів і методів тренувань, в тому числі нетрадиційних;
 дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю;
 індивідуалізація навчально-тренувального процесу;
 адекватні інтервали відпочинку;
 вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;
 коригувальні вправи для хребта та стопи;
 дні профілактичного відпочинку.

Схема організації відновлювальних заходів

Час застосування	Заходи
Перед тренуванням	Самомасаж. 1. Вітамін С. 2. 60-80 мл спортивного напою або 20-30 мл шипшини. 3. Настанова на тренування, позитивний фон. 4. Самонастроювання
Під час тренувань	1. Раціональна побудова тренувального заняття. 2. Різномісність засобів і методів тренування. 3. Адекватні інтервали відпочинку. 4. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення дихання. 5. Самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази. 6. Ідеомоторне тренування. 7. Спортивні напої
Після зарядки або 1-го тренування	1. Нетривалий контрастний душ. 2. Легкий масаж, самомасаж або розтирання. 3. Мультивітаміни, вітамін С, комплевіт (під час сніданку). 4. Нетривала тематична бесіда або теоретичне заняття. 5. Активний або пасивний відпочинок, прогулянки на повітрі, читання
Після 1-го тренування	1. Теплий душ. 2. Загальний масаж. 3. Аеронізація. 4. Полівітаміни (під час обіду). 5. Денний сон

Після 2-го тренування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заспокійливий душ чи ванна. 2. Заспокійливий масаж. 3. Психорегулювальне тренування. 4. Полівітаміни, глюконат кальцію (під час вечері). 5. Пасивний відпочинок, відтяжні заходи. 6. Нічний сон
2 рази на тиждень	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазня: парова чи сауна. 2. Вільне плавання в басейні. 3. Короткочасне ультрафіолетове опромінення
1 раз на тиждень	День профілактичного відпочинку

8. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи - формування особистості таеквондиста. Звідси - завдання, які вирішуються у процесі виховної діяльності тренера: виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри; формування здорових інтересів і потреб; прищеплення необхідних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять і зборів, змагань, оздоровчо-туристичних заходів, навчання, а також у вільний від занять час.

Моральне виховання включає в себе формування почуття колективізму, дружби й товарищескості, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування спортивної працьовитості, прагнення досягти високих результатів, творчої активності та самостійності.

Естетичне виховання служить гармонійному розвитку особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та спорті.

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;
високий рівень організації навчально-тренувального процесу;
атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
дружній колектив;
обережне та вдумливе ставлення до традицій;
система морального стимулювання;
наставництво досвідчених спортсменів.

Основні виховні заходи:

урочистий прийом вступників;
проводи випускників;
перегляд (в тому числі й телевізійний) змагань та їх обговорення;
змагальна діяльність учнів-спортсменів та її аналіз;
регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів, її аналіз;
проведення тематичних свят;
зустрічі з видатними спортсменами;

екскурсії, культпоходи до театру, музею, на виставки; тематичні диспути та бесіди.

9. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Протягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи спортсменів вищих розрядів до організації занять з молодшими учнями. При цьому ставляться такі вимоги:

1. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ у групах початкової та попередньої базової підготовки.
2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві, вміти організувати та проводити внутрішні змагання.
3. На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки доцільно організувати спеціальні семінари з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару складається залік з теорії й практики, який оформлюється протоколом.

10. КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

З метою об'єктивного визначення перспективності таеквондистів і виявлення недоліків у їх підготовці доцільно регулярно проводити комплексні обстеження-тестування, робити відеозйомку, аналіз зростання і технічних помилок спортсменів.

Програма комплексного обстеження повинна включати оцінку всіх видів підготовки. Через значну об'ємність обстеження доцільно проводити його протягом кількох днів. Наприклад:

- 1-й день - оцінка морфотипових (зовнішніх) даних (вимір об'єму грудної клітини, талії, шиї, стегон та ін.);
- 2-й - оцінка технічної підготовленості;
- 3-й - оцінка теоретичної підготовленості (знання термінології та правил суддівства);
- 4-й - оцінка функціональної підготовленості (тестування з різними видами навантажень з урахуванням періоду відновлення, наприклад ЧСС);
- 5-й - оцінка тактичної підготовленості (опитування спортсмена щодо його дій в різних нестандартних ситуаціях, використання тестів).

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях ДЮСШ, міста, області, країни, делегуючи кращих спортсменів на все більш високий рівень обстеження. У процесі обстеження всі спортсмени повинні знаходитися в рівних умовах: мати можливість виконати розминку, починати за жеребкуванням, за потребою отримати додаткову спробу.

Для порівняння результатів доцільно використовувати єдину 5-бальну систему оцінок для всіх видів підготовки і для кожного конкретного нормативу.

10.1. Медико-біологічний контроль

До завдань медико-біологічного забезпечення входять: діагностика спортивної придатності учня до занять таеквон-до І.Т.Ф., оцінка його перспективності, функціонального стану; контроль перенесення навантажень у занятті; оцінка адекватності засобів і методів тренування у процесі НТЗ (навчально-тренувальних зборів); санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами мешкання спортсменів; профілактика травм і захворювань; надання першої долікарської допомоги, організація лікування спортсменів у разі виникнення потреби.

З цією метою проводиться початкове, етапне і поглиблене обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження у процесі навчально-тренувальних занять.

10.2. Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки

Таблиця 13

Контрольна вправа	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Біг, с:										
30 м	<u>5,9</u> 5,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60 м	-	<u>10,2</u> 9,8	<u>9,6</u> 9,2	<u>9,0</u> 8,8	<u>8,6</u> 8,4	-	-	-	-	-
100 м	-	-	-	-	-	<u>14,2</u> 14,0	<u>14,0</u> 13,8	<u>13,8</u> 13,6	<u>13,6</u> 13,4	<u>13,4</u> 13,2
Крос без урахування часу, м	<u>500</u> 1000	<u>1000</u> 1500	<u>1500</u> 2000	<u>2000</u> 2500	<u>2500</u> 3000	<u>3000</u> 3500	<u>3500</u> 4000	<u>4000</u> 4500	<u>4500</u> 5000	<u>5000</u> 5500
Крос з урахуванням часу, хв. с:										
500 м	-	-	<u>1,55</u> 1,50	<u>1,45</u> 1,40	<u>1,35</u> 1,30	-	-	-	-	-
1000 м	-	-	-	-	-	<u>3,30</u> 3,25	<u>3,25</u> 3,15	<u>3,15</u> 3,05	<u>3,05</u> 2,55	<u>2,55</u> 2,45
Стрибок у довжину, см	<u>300</u> 330	<u>340</u> 360	<u>370</u> 390	<u>400</u> 410	<u>420</u> 450	<u>460</u> 470	<u>470</u> 480	<u>480</u> 490	<u>490</u> 500	<u>500</u> 510
Стрибок у висоту, см	<u>90</u> 100	<u>105</u> 110	<u>115</u> 120	<u>120</u> 125	<u>125</u> 130	<u>130</u> 135	<u>135</u> 140	<u>140</u> 145	<u>145</u> 150	<u>150</u> 155
Метання гранати 700 г, м	<u>20</u> 22	<u>23</u> 25	<u>26</u> 28	<u>26</u> 28	<u>29</u> 31	<u>29</u> 31	<u>33</u> 38	<u>33</u> 38	<u>38</u> 40	<u>40</u> 46

Контрольна вправа	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Плавання, хв. с:										
50 м	1.20	1.10	1.05	0.55	0.50	-	-	-	-	-
100 м	-	-	-	-	2.05	1.50	1.45	1.40	1.35	1.30
Плавання без урахування часу, м	-	-	-	-	-	1000	1500	2000	2500	3000
Підтягування на поперечці, к-сть разів	<u>2</u>	<u>5</u>	<u>7</u>	<u>9</u>	<u>11</u>	<u>13</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>20</u>	<u>25</u>
	4	6	8	10	12	15	16	18	25	30
Виконання ударної техніки руками на оцінку, бал.	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5
Виконання ударної техніки ногами на оцінку, бал.	-	-	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
	-	-	4	5	5	5	5	5	5	5
Виконання техніки захисних дій на оцінку, бал.	-	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>8</u>	<u>9</u>
	-	5	4	6	7	8	8	9	9	10
Проведення поєдинку за правилами з таеквондистами свого рівня підготовленості на оцінку, бал.	-	-	4	4	4	5	5	5	5	5
	-	-	4	4	4	5	5	5	5	5

Примітка. У чисельнику – контрольні нормативи під час прийому, у знаменнику - для переведення до наступної групи

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.М. і др. Боротьба на поясах "Алиш": Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2009. – 83 с.
1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970.
2. І Сан Хон. Глобалізація таеквон-до після здобуття незалежності Кореї. - Національний університет фізкультури і спорту, 1996.
3. Каледин С.В., Дьячков В.М. Проблемы спортивной тренировки. -М.: ФиС, 1961.
4. Канг Уан Сік, І Кьонг Мьонг. Сучасна історія таеквон-до. – Сеул: По Гьонг, 1999.
5. Кім Гуан Сок, Кім Кьонг Джі. Історія таеквон-до в Кореї. - Сеул: Хьонг Сол, 1991.
6. Кім Чан Гук. Біомеханічний аналіз дольо-чагі в таеквон-до. - Університет Корьо, 1991.
7. Кук Кі Уон. Підручник з таеквон-до, 1999.
8. Правила таеквон-до. - Світова федерація таеквон-до, 2001.
9. Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олімпійська література, 1997. - 504 с.
10. Хуан Те Ін. Дослідження корейської традиційної філософії та вчення таеквон-до. - Університет Дангук, 1992.
11. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Таеквон-до: основы спаринга/Серия "Мастера боевых искусств". – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 320 с.
12. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах/Серия "Мастера боевых искусств". – Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 324 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

УМОВИ ПРИСВОЄННЯ СПОРТИВНОГО ЗВАННЯ «ЗАСЛУЖЕНИЙ ТРЕНЕР УКРАЇНИ»

Спортивне звання ЗТУ присвоюється тренерам, першим тренерам за умови виконання таких класифікаційних норм та вимог:

а) в олімпійських видах:

Спортивні змагання	Місця, що посіли підготовлені спортсмени	Мінімальна кількість місць
Олімпійські ігри та чемпіонат світу	1-6-е (для ігрових видів 1-8-е)	1
Чемпіонат Європи	1-3-е (для ігрових видів 1-6-е)	1
Кубок світу у загальному заліку	1-3-е (для ігрових видів 1-6-е)	1
«Гран-Прі» у загальному заліку (художня гімнастика, фігурне катання)	1-3-е	1
Кубок Європи у загальному заліку	1-3-е (для ігрових видів 1-6-е)	2
Кубок Європейських чемпіонів або Кубок володарів Кубків, або Кубок Міжнародних федерацій	1-2-е	1
Чемпіонат світу серед: молоді	1-е	2
юніорів	2-3-е	3
Чемпіонат Європи серед: молоді	1-е	2
юніорів	2-3-е	3

Примітка. Класифікаційні норми та вимоги передбачають участь спортсменів у номерах програми, включених до програми олімпійських ігор;

б) у неолімпійських, спортивно-технічних, прикладних видах спорту та спортивних дисциплінах в олімпійських видах спорту, що не включені до програми Олімпійських ігор:

Спортивні змагання	Місця, що посіли підготовлені спортсмени	Мінімальна кількість місць
Всесвітні ігри	1-3-е (для ігрових видів 1-8-е)	1 (1)

Чемпіонат світу	1-2-е (для ігрових видів 1-6-е)	1 (1)
Чемпіонат Європи	1-е (для ігрових видів 1-6-е)	2 (1)
Всесвітні шахові олімпіади	1-3-е	1
Кубок світу у загальному заліку	1-3-е	2
Чемпіонат світу серед:		
молоді	1-е	2
юніорів	2-3-е	3
Чемпіонат Європи серед молоді або юніорів	1-е	3

в) у видах спорту для інвалідів:

Спортивні змагання	Місця, що посіли підготовлені спортсмени	Мінімальна кількість місць
Паралімпійські або дефлімпійські ігри:		
в індивідуальних видах програми	1-3-е	1
в командних видах програми	2-3-е	2
Всесвітні шахові олімпіади	1-3-е	-
Чемпіонат світу:		
в індивідуальних видах програми	1-2-е	1
в командних видах програми	1-3-е	1-2
Чемпіонат Європи:		
в індивідуальних видах програми	1-е	1
в командних видах програми	2-3-е	2

Особи, що виконали зазначені кваліфікаційні норми та вимоги, повинні мати вищу або середню спеціальну освіту, стаж роботи зі спортсменом (командою) не менше 3 років, бути у списках збірних команд України, затверджених відповідним наказом центрального органу виконавчої влади з фізичної культури та спорту.

Для тренерів без спеціальної освіти обов'язковою умовою є наявність спортивного звання «Майстер спорту України» або «Майстер спорту України міжнародного класу», або «Заслужений майстер спорту України».

УМОВИ ПРИСВОЄННЯ СПОРТИВНОГО ЗВАННЯ «ЗАСЛУЖЕНИЙ МАЙСТЕР СПОРТУ УКРАЇНИ»

Спортивне звання ЗМСУ присвоюється спортсменам за умови виконання таких класифікаційних норм та вимог:

а) в олімпійських видах спорту:

Спортивні досягнення	Олімпійські ігри	Чемпіонат світу	Чемпіонат Європи
чемпіон або призер	+	+	-
дворазовий чемпіон	-	-	+
чемпіон Європи (в разі проведення змагань 1 раз на 2 або на 4 роки)	-	-	+
триразовий призер	-	-	+

Примітка. Класифікаційні норми та вимоги передбачають участь спортсменів у номерах програми, включених до програми Олімпійських ігор;

б) у неолімпійських, технічних, військово-прикладних видах спорту та спортивних дисциплінах в олімпійських видах спорту, що не включені до програми Олімпійських ігор:

Спортивні досягнення	Всесвітні ігри	Чемпіонат світу	Всесвітня шахова олімпіада
чемпіон або призер	+	-	-
дворазовий чемпіон	-	+	+
триразовий призер	-	+	-
переможець	-	-	+
дворазовий призер	-	-	+

Примітка. У разі участі в одній спортивній дисципліні спортсменів-представників менш ніж 10 країн вимоги до мінімальної кількості місць подвоюються;

в) у видах спорту для інвалідів:

Спортивні досягнення	Паралімпійські ігри, дефлімпійські ігри	Чемпіонат світу, чемпіонат Європи, Всесвітні ігри	Всесвітня шахова олімпіада
дворазовий переможець	+	+	+
триразовий призер	+	+	+

ПОЛОЖЕННЯ
про кваліфікаційні категорії тренерів-викладачів з
видів спорту та порядок їх присвоєння

1. Загальні положення

1.1. За наслідками роботи з виховання спортсменів, які досягли високих спортивних результатів, тренерам-викладачам з видів спорту (далі - тренер-викладач) присвоюються категорії - вища, перша та друга.

1.2. Кваліфікаційні категорії присвоюються:

тренерам-викладачам з видів спорту;

фахівцям, які переходять після штатної роботи до фізкультурно-спортивних організацій на посаду тренера-викладача або поєднують її за сумісництвом.

1.3. Випускникам вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації (Національний університет фізичного виховання і спорту України, інститути фізкультури, факультети фізичного виховання) присвоюється друга кваліфікаційна категорія.

1.4. Тренерам-аматорам, які не мають спеціальної фізкультурної освіти, надано право на отримання кваліфікаційної категорії за умови виконання встановлених вимог цього Положення.

1.5. Кваліфікаційні категорії (вища, перша) присвоюються за умови наявності сертифікату про підвищення кваліфікації у вищому спеціалізованому навчальному закладі 1 раз на 4 роки.

2. Порядок розгляду документів та присвоєння кваліфікаційних категорій

2.1. Кваліфікаційні категорії присвоюються постійними кваліфікаційними комісіями, які створюються при місцевих органах управління фізичною культурою і спортом.

Порядок роботи кваліфікаційних комісій визначається органами управління фізичною культурою і спортом.

2.2. Кваліфікаційні комісії приймають рішення про присвоєння кваліфікаційних категорій терміном на 4 роки тренерам-викладачам з виду спорту за результатами їх роботи на підставі розгляду поданих ними документів.

2.3. При виконанні тренером-викладачем кваліфікаційних вимог, які дають йому право на отримання більш високої кваліфікаційної категорії, він може подати до кваліфікаційної комісії необхідні документи до закінчення строку дії раніш присвоєної йому категорії.

2.4. Не пізніше, як за місяць до закінчення строку дії кваліфікаційної категорії, працівник повинен у письмовій формі звернутися в установленому порядку до кваліфікаційної комісії для проходження переатестації.

Перелік документів, які подаються до кваліфікаційної комісії:

а) заява про присвоєння кваліфікаційної категорії;

б) характеристика з місця роботи;

в) відомості про кількість підготовлених спортсменів та виборені ними місця;

г) сертифікат про проходження курсів перепідготовки тренерів.

3. Умови присвоєння кваліфікаційних категорій

3.1. Кваліфікаційна категорія присвоюється згідно з викладеними умовами цього Положення (пп.4.1., 4.2.).

3.2. Перша і вища категорії можуть присвоюватися повторно на один термін тренерам-викладачам, які мають почесне звання «Заслужений тренер» або за підготовку члена збірної команди України, кандидата до збірної команди України, за умови виконання ними вимог другої кваліфікаційної категорії.

3.3. Результати переведеного до іншого тренера спортсмена зараховуються тренеру-викладачу протягом усього олімпійського циклу, який минув після його переведення. При цьому вища і перша кваліфікаційні категорії присвоюються тренерам-викладачам послідовно за наявності у них попередніх кваліфікаційних категорій (відповідно до першої або другої). В інших випадках присвоюється друга кваліфікаційна категорія. Тренерам-викладачам училищ фізкультури та олімпійського резерву в цих випадках вища та перша кваліфікаційні категорії присвоюються без наявності у них попередніх кваліфікаційних категорій.

3.4. Бригадна праця тренерів-викладачів вважається колективною працею, оцінюється за критеріями 4.1.1.- 4.1.3. При цьому мінімальний стаж роботи тренера в складі бригади має бути не менше 2 років.

Результати одного спортсмена зараховуються тренеру не більше 1 разу за 4 роки (за винятком послідовного виконання спортсменом вимог для присвоєння більш високої тренерської кваліфікаційної категорії).

Згідно з рішенням загальних зборів бригади кваліфікаційна категорія може бути присвоєна кожному з її членів. Витяг з рішення загальних зборів підписується кожним членом бригади, завіряється керівником організації та подається до кваліфікаційної комісії.

Бригада створюється наказом (розпорядженням) керівника організації.

3.5. Тренерам-викладачам, які здійснюють згідно з програмою підготовку спортсменів разом з основним тренером-викладачем, кваліфікаційні категорії присвоюються за критеріями 4.1.1.- 4.1.4. При цьому вимоги до кількості учнів, підготовку яких вони здійснюють (графа 4), встановлюються з коефіцієнтом 2 до аналогічних вимог для основного тренера-викладача.

3.6. Спеціалістам, які переходять на тренерсько-викладацьку роботу при роботі за контрактом за кордоном, зберігається кваліфікаційна категорія, яка в них була, на термін, відповідний до їх перебування за кордоном, але не більше, ніж на 2 роки.

3.7. Тренерам-викладачам, які перейшли на штатну організаційно-методичну та адміністративну роботу в апараті фізкультурно-спортивних організацій, що не увійшли до переліку, вказаному в пп.4.2.1.-4.2.3., а потім знову приступили до штатної роботи на посаді тренера-викладача, зберігається кваліфікаційна категорія, яка в них була, на термін, відповідний до стажу роботи в цих організаціях, але не більше, ніж на 4 роки.

3.8. Виплата заробітної плати з урахуванням кваліфікаційної категорії проводиться протягом 2 міс. з моменту подання заяви про переатестацію. Тренерам-викладачам, які не подали заяви про переатестацію, підвищена заробітна плата виплачується до закінчення встановленого терміну дії кваліфікаційної категорії.

4. Вимоги до виконання умов присвоєння кваліфікаційної категорії

4.1. Для тренерів-викладачів з видів спорту:

№ пп.	Критерій оцінки	Місце, яке виборів спортсмен на змаганні	Мінім. к-сть, чол.	Мінімальний період роботи тренера (бригади тренерів), років:			
				Вища категорія	I категорія	II категорія	
4.1.1.	Підготовка: членів збірної команди України кандидатів до збірної команди України резерву збірної команди України		4-6	3	1		
				2	1		
				2			
				5	2		
4.1.2.	Місце, яке виборів спортсмен на: чемпіонатах світу, Олімпійських та Паралімпійських іграх, Всесвітніх іграх глухих, Всесвітніх іграх спортсменів з ДЦП чемпіонатах Європи Всесвітніх універсиадах першостях світу, Європи серед юнаків та дівчат юніорів та юніорок Всеукраїнських спортивних іграх чемпіонатах України Всеукраїнських юнацьких молодіжних іграх першостях України серед юнаків та дівчат, юніорів та юніорок		1-6 1-3 4-6 1-3 4-6 1 2-3 1 2-3	1-2 1 2 1 2 2 3 3 5	3-3	2-3	
					3	2	-
					3	3	
					3	2	1
					3	3	1
					3	2	
					3	3	
					3	3	2
4.1.3.	Стабільність контингенту груп: початкової підготовки попередньої базової підготовки спеціалізованої базової підготовки підготовки до вищих досягнень		14-12 12-8 8-4 4			3	
						3	
						3	

Примітки:

1. Органи управління фізичною культурою і спортом встановлюють залежно від видів спорту і масштабу змагань вимоги до мінімальної кількості підготовлених спортсменів в межах, визначених в п. 4.1.4.;

2. Стабільність контингенту груп п. 4.1.4. визначається на початок навчального року і не раніш, ніж за 1 рік до дати подання документів до кваліфікаційної комісії:

3. Мінімальний період роботи тренера (бригади тренерів) зі спортсменом обчислюється на момент виконання кваліфікаційних вимог;

4. Кваліфікаційна категорія може бути присвоєна тренерам-викладачам, які не беруть участь в роботі бригади тренерів-викладачів, за сукупністю виконаних ними вимог п. 4.1.3.

4.2. Для фахівців, які переходять після штатної роботи в фізкультурно-спортивних організаціях, на посаду тренера-викладача або поєднують її за сумісництвом:

№ пп.	Характер роботи	Мінімальний період роботи на посаді, необхідний для присвоєння кваліфікаційної категорії, років:		
		Вища	I	II
4.2.1.	Організаційно-методична та адміністративна робота, яка пов'язана з розвитком видів спорту, підготовкою збірних команд: в центральному органі виконавчої влади з фізичної культури та спорту в місцевих управліннях фізичною культурою і спортом, фізкультурно-спортивних товариствах, спортклубах, відомствах	4	2	-
		6	3	-
4.2.2.	Науково-педагогічна робота в галузі фізичного виховання та спорту в науково-дослідному інституті або вищому навчальному закладі: з вченим ступенем, званням без вченого ступеня, звання	6	5	3
		-	7	-
4.2.3.	Робота у навчальних спортивних закладах на посадах директора, заступника директора з навчальної роботи та методиста: школи вищої спортивної майстерності, центру олімпійської підготовки, училища олімпійського резерву та фізичної культури, спортивної школи якщо в цих організаціях працюють 3 тренери з вищою або 1 категорією та за наявності високих спортивних результатів згідно з вимогами п. 4.1.1.	-	2	1
		-	3	1

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки	4
2. Планування навчально-тренувального процесу	6
3. Навантаження в процесі навчання та спортивного тренування	7
4. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	8
5. Розподіл програмного теоретичного та практичного матеріалу	9
6. Зміст навчального матеріалу	15
6.1. Теоретичні заняття	15
6.2. Технічна підготовка	20
6.3. Загальна фізична підготовка	21
6.4. Спеціальна фізична підготовка	22
6.5. Психологічна підготовка	22
7. Засоби відновлення та попередньої стимуляції	23
8. Виховна робота	25
9. Інструкторська та суддівська практика	26
10. Контроль у спортивному тренуванні	26
10.1. Медико-біологічний контроль	27
10.2. Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки	28
Література	30
Додатки	31
Додаток 1. Умови присвоєння спортивного звання "Заслужений тренер України"	31
Додаток 2. Умови присвоєння спортивного звання "Заслужений майстер спорту України"	33
Додаток 3. Положення про кваліфікаційні категорії тренерів-викладачів з видів спорту та порядок їх присвоєння	34

ТАЕКВОН-ДО І.Т.Ф.

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж