Zatwierdzam program szkolenie
od klasy czwartej szkoły
podstawowej.
30.08.17

PODSEKRETARZ STANU
Jan Widera



WIELOLETNI PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO W PLACÓWKACH SPORTOWYCH

WARSZAWA, 12.05.2017

SPIS TRESCI

I WPROWADZENIE 4

II CHARAKTERYSTYKA DYSCYPLINY 4

III ETAPIZACJA SZKOLENIA, CELE SZKOLENIA 5

IV WSPOŁZAWODNICTWO 7

V PROGRAM SZKOLENIA DLA KOLEJNYCH ETAPOW EDUKACYJNYCH 8

1. OGÓLNE ZAŁOŻENIA 8
2. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VIII (II-III ETAP EDUKACYJNY) 9
3. SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (III ETAP EDUKACYJNY) 15

VI WARUNKI NIEZBĘDNE DO REALIZACJI PROGRAMU SZKOLENIA 21

VII PRÓBY SPRAWNOŚCI, KRYTERIA NABORÓW DO PLACÓWEK SPORTOWYCH ORAZ PROGARMÓW SMS/OSSM 22

1. PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POLSKIEGO ZWIĄZKU TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO DOTYCZĄCA REKRUTACJI UCZNIÓW DO KLAS PIERWSZYCH
2. TESTY SPRAWNOŚCIOWE II I III ETAP EDUKACYJNY – NORMY 24
3. KRYTERIA NABORÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO DLA MŁODZIEŻY UZDOLNIONEJ SPORTOWO DO SZKOLENIA W PUBLICZNYCH SZKOŁACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO (SMS) ORAZ W STACJONARNYCH OŚRODKACH SZKOLENIA SPORTOWEGO MŁODZIEŻY (OSSM) 27

Załącznik
do rozporządzenia
Ministra Edukacji Narodowej
z dnia 27.03.2017 r. (poz. 671.)

Program szkolenia w sporcie: Taekwondo Olimpijskie

1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego [1]

		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Etap szkolenia sportowego / Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
szkoła podstawowa	I – 6-7 lat				
	II – 7-8 lat				
	III – 8-9 lat				
	IV – 9-10 lat	X		X	
	V – 10-11 lat	X		X	
	VI – 11-12 lat		X		X
	VII – 12-13 lat		X		X
	VIII – 13-14 lat		X		X
Szkoła ponadpodstawowa	I – 14-15 lat		X		
	II – 15-16 lat		X		
	III – 16-17 lat		X		
	IV – 17-18 lat		X		
	V[2] – 18- 19 lat				

[1] W tabeli symbolem **X** należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe, oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę, że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6–letnie

[2] Wypełnia się w przypadku technikum sportowego, technikum mistrzostwa sportowego, technikum z oddziałami sportowymi lub technikum z oddziałami mistrzostwa sportowego.

I WPROWADZENIE

Taekwondo (nazywane w Polsce TAEKWONDO OLIMPIJSKIE) zadebiutowało na 24 Igrzyskach Olimpijskich w Seulu w turnieju pokazowym w roku 1988. Jako pełnoprawna dyscyplina olimpijska zostało uznane w 1994 r. W trakcie 103 Zgromadzenia Ogólnego MKOL w Paryżu. Na Olimpiadzie w Sydney w roku 2000 rozdano pierwsze oficjalne medale w tej dyscyplinie. Od tego momentu notuje się duże zainteresowanie tą dyscypliną. W Polsce, aby zapewnić uzdolnionej młodzieży możliwość szkolenia na odpowiednim poziomie powołano klasy sportowe i oddziały sportowe szkolące zawodników w taekwondo. Celem szkolenia młodzieży, uzdolnionej sportowo w taekwondo w jest jasne określenie sposobów kształtowania ich cech fizycznych i psychicznych, oraz wyposażenia ich w taki zasób umiejętności technicznych i taktycznych, które doprowadzą szkolnych zawodników do mistrzostwa sportowego, oraz ich znaczących sukcesów na arenie krajowej i międzynarodowej w taekwondo.

II CHARAKTERYSTYKA DYSCYPLINY

Taekwondo jest sztuką walki wywodzącą się z Korei. Posiada wielowiekową historię, w trakcie której ludzie praktykowali sztukę walki, przekazywaną z pokolenia na pokolenie, w celach samoobrony jak również w niektórych burzliwych momentach historii Korei – w celach narodowo wyzwoleńczych. Na początku XX wieku japońscy kolonialiści zabronili uprawiania taekwondo na Płw. Koreańskim, upatrując w nim czynnik, który mógłby doprowadzić do powstania narodowego przeciwko kolonialnemu rządowi w Korei. Po wyzwoleniu Korei w 1945 roku pojawiła się silna tendencja do odtworzenia tradycyjnych koreańskich sztuk walki. W końcu doprowadziło do powstania Koreańskiego Związku Taekwondo w 1961 roku. Następnie w 1963 roku zostało włączone jako oficjalny sport w 43. Narodowym Festiwalu Sportowym, co zapoczątkowało rozpowszechnienie się taekwondo jako dyscypliny sportowej. W 1966 roku ówczesny prezydent Koreańskiego Związku Taekwondo, Choi Hong Hi zorganizował prywatną organizację o nazwie Międzynarodowa Federacja Taekwondo (International Taekwondo Federation), która miała koordynować pracę koreańskich instruktorów poza granicami Korei. Kiedy Choi na stałe opuścił Koreę do Kanady w miejsce Międzynarodowej Federacji Taekwondo powstało nowe ciało: Światowa Federacja Taekwondo (Word Taekwondo Federation) powołana przez zjazd delegatów drużyn uczestniczących w I Mistrzostwach Świata w taekwondo w maju 1973r. Organizacja ta była nastawiona na przekształcenie sztuki walki w sport o zasięgu międzynarodowym. Taekwondo jest sportem walki, w którym rywalizuje dwóch zawodników toczących ze sobą pojedynek, podobnie jak to ma miejsce w innych sportach walki, takich jak boks, judo, szermierka czy zapasy. Walka toczona w 8 kategoriach wagowych, była zademonstrowana całemu światu przy okazji turniejów pokazowych w trakcie Igrzysk Olimpijskich w Seulu w 1988r. i w Barcelonie w 1992 roku. Taekwondo w roku 2000 zadebiutowało w Igrzyskach Olimpijskich jako pełnoprawna dyscyplina włączona do programu.

Na nazwę taekwondo składają się trzy fonetyczne elementy koreańskie wywodzące się z 3 znaków chińskich:

Tae – oznacza system technik zadawanych stopą,

Kwon – oznacza system technik zadawanych pięścią,

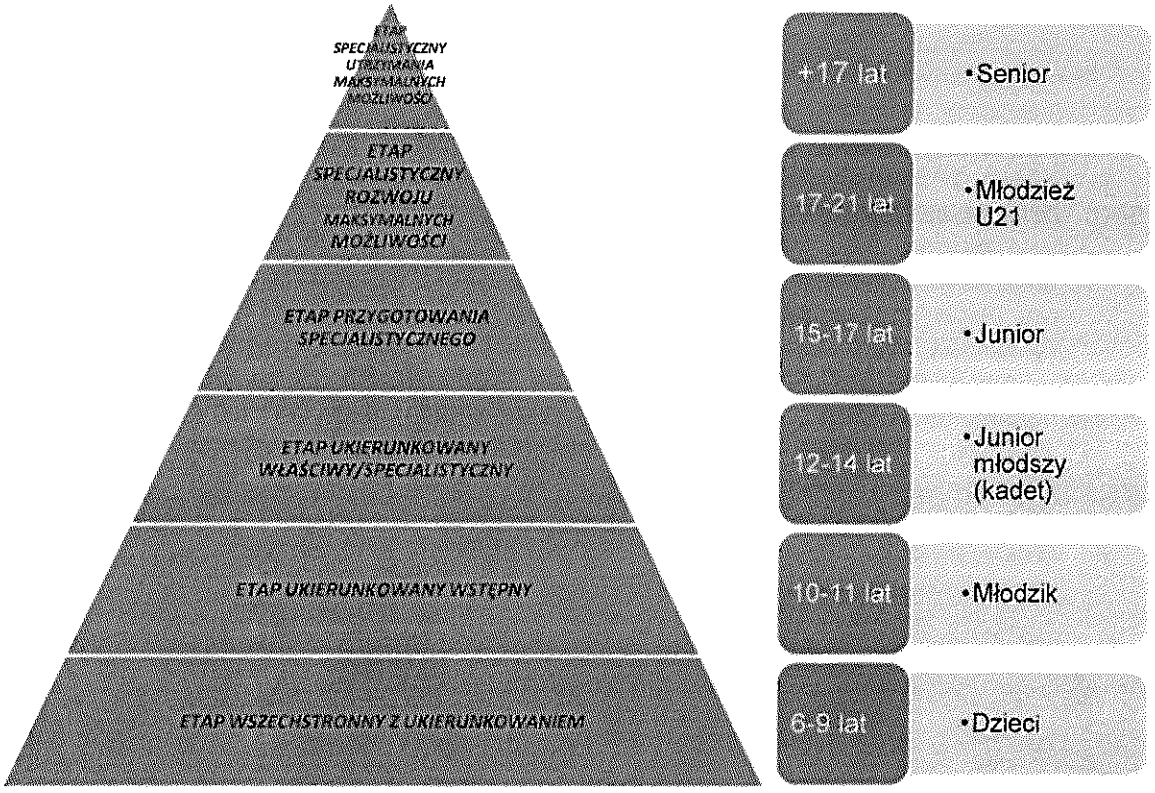
Do – oznacza sztukę, drogę lub metodę wyrażającą osiągnięcie pewnego stanu intuicji w zachowaniu, wynikającej z doświadczenia umysłu i ciała.

Jest to dyscyplina sportowa angażująca ruch całego ciała przy użyciu obu rąk i nóg, wpływa również na rozwój osobowości poprzez filozoficzne wartości tej sztuki walki. Taekwondo jest bardzo dynamicznie rozwijającą się dyscypliną sportową jak i stosunkowo młodą sztuką walki w porównaniu w wieloletnią tradycją i historią takich sztuk walki jak judo czy karate. Posiada wiele odmian i złożoną strukturę jednak na igrzyskach olimpijskich występuje tylko w postaci walki sportowej. Na gruncie wieloletnich

doświadczeń walka sportowa taekwondo została poddana wielu zmianom mającym zapewnić zawodnikom maksimum bezpieczeństwa przy zachowaniu specyfiki tej sztuki walki. Został opracowany szczegółowy regulamin współzawodnictwa sportowego, m.in. ograniczający powierzchnię trafień, wprowadzający ochraniacze tułowia głowy i kończyn. Regulamin wyklucza wiele tradycyjnych niebezpiecznych technik i wymusza na zawodnikach wykonywanie właściwie tylko technik nożnych, co stanowi o specyfice sportowego taekwondo wobec innych sportów walki.

Zmiany w przepisach rozgrywania walk (m.in. zwiększenie powierzchni punktowanych, wprowadzenie dodatkowych ochraniaczy) mają znaczny wpływ na przebieg samej walki sportowej, na działania techniczno-taktyczne zawodników, a co za tym idzie również na nowoczesne rozwiązania treningowe.

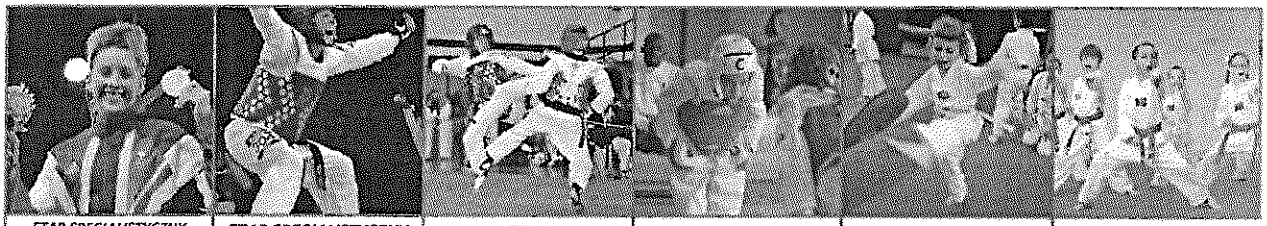
III ETAPIZACJA SZKOLENIA, CELE SZKOLENIA



1. ***ETAP WSZECHSTRONNY Z UKIERUNKOWANIEM, dzieci 6-9 lat*** - I etap edukacyjny jest etapem, w którym rozpoczyna się nabór do dyscypliny. Okres ten to trening o charakterze wszechstronnym oparty między innymi o metody zabawowe, zadaniem tego okresu jest przygotowanie do przyszłych obciążeń treningowo-startowych oraz nauka podstawowej techniki taekwondo. Elementy taekwondo to głównie techniki tradycyjnej i służą jako narzędzie wychowawcze. Na tym etapie rozpoznaje się predyspozycje, uzdolnienia, potencjał ruchowy w aspekcie ogólnym, jak i w odniesieniu do potrzeb Taekwondo. Na tym etapie proces treningowy powinien mieć charakter systematyczny.
2. ***ETAP UKIERUNKOWANY WSTĘPNY, II etap edukacyjny, dzieci 10-11 lat*** - Okres ten wprowadza rywalizację w formie walki sportowej z dodatkowymi ochraniaczami w celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa. Proces treningowy powinien mieć charakter systematyczny w całym okresie szkolenia. Objętość prowadzonych zajęć i ich wszechstronny charakter powinien być dostosowany do możliwości ćwiczących. Elementy taekwondo to nauka i doskonalenie techniki oraz uproszczonych rozwiązań taktycznych.
3. ***ETAP UKIERUNKOWANY WŁAŚCIWY/SPECJALISTYCZNY, II etap edukacyjny, dzieci 12-14 lat*** - Zadaniem tego okresu jest doskonalenie techniki sportowej oraz przygotowanie aparatu

ruchowego do przyszłych obciążeń treningowo-startowych. Okres ten wprowadza rywalizację w formie walki sportowej w pełnym kontakcie, a co za tym idzie specjalistyczne rozwiązania taktyczne. Proces treningowy powinien mieć charakter systematyczny w całym okresie szkolenia. Objętość prowadzonych zajęć i ich charakter powinien być dostosowany do możliwości ćwiczących. Elementy taekwondo to doskonalenie techniki oraz specjalistycznych rozwiązań taktycznych. Występuje większe zróżnicowanie form i metod treningu, zwiększa się udział ćwiczeń ukierunkowanych i specjalistycznych akcentujących nauczanie techniki oraz podstawowych wariantów taktycznych.

4. ***ETAP PRZYGOTOWANIA SPECJALISTYCZNEGO, III etap edukacyjny, młodzież 15-17 lat*** - III etap edukacyjny jest to szkolenie zawodników w kategorii Junior oraz Młodzieżowiec U21. Celem tego etapu jest kształtowanie i doskonalenie poziomu wytrenowania dla maksymalizacji możliwości osiągniecia mistrzostwa sportowego. Wieloletnie systematyczne szkolenie zawodników pozwala na zorganizowanie na tym etapie procesu szkolenia na najwyższym poziomie. Głównym celem jest rozwijanie sprawności specjalistycznych. Udział środków specjalistycznych stanowi około 60% ogólnej pracy treningowej. Trening podporządkowany jest nabywaniu i doskonaleniu umiejętności i sprawności specjalnej. Różnicowanie ma charakter techniczny, taktyczny, funkcjonalny. Zwodnicy reprezentujący najwyższy poziom sportowy reprezentują Polskę w PŚ, MŚ i ME seniorów oraz U21.
5. ***ETAP SPECJALISTYCZNY ROZWOJU MAKSYMALNYCH MOŻLIWOŚCI, IV etap edukacyjny, młodzież 18-21 lat*** - jest to szkolenie zawodników w kategorii Junior oraz Młodzieżowiec U21. Jest to pierwszy krok dla szkolenia i rywalizacji seniorskiej w Taekwondo Olimpijskim. Wieloletnie systematyczne szkolenie zawodników pozwala na zorganizowanie na tym etapie procesu szkolenia na najwyższym poziomie. Głównym celem jest rozwijanie sprawności specjalistycznych. Występuje indywidualizacja zadań treningowych zgodnie z predyspozycjami i umiejętnościami poszczególnych zawodników. Maksymalizowanie poziomu cech istotnych, przekształcanie uzyskanego potencjału na wynik na poziomie światowym. Szkolenie charakteryzuje się zwiększeniem obciążeń treningowych. Objętość i intensywność osiągają poziom submaksymalny.
6. ***ETAP SPECJALISTYCZNY UTRZYMANIA MAKSYMALNYCH MOŻLIWOŚCI*** – szkolenie w kategorii Senior. Występuje indywidualizacja zadań treningowych zgodnie z predyspozycjami i umiejętnościami poszczególnych zawodników. Maksymalizowanie i utrzymanie poziomu cech istotnych. Szkolenie charakteryzuje się zwiększeniem obciążeń treningowych. Objętość i intensywność osiągają poziom maksymalny i submaksymalny. Dominują obciążenia startowe.



ETAP SPECJALISTYCZNY UTRZYMANIA MAKSYMALNYCH MOŻLIWOŚCI:	ETAP SPECJALISTYCZNY ROZWOJU MAKSYMALNYCH MOŻLIWOŚCI:	ETAP PRZYGOTOWANIA SPECJALNEGO:	ETAP UKIERUNKOWANY WŁAŚCIWY:	ETAP UKIERUNKOWANY WSTĘPNY:	ETAP WSZECHSTRONNY Z UKIERUNKOWANIEM:
1. Współzawodnictwo	*1. Współzawodnictwo*	*1. Współzawodnictwo*	*1. Trening*	*1. Trening*	*1. Wychowanie*
2. Trening	*2. Trening*	*2. Trening*	*2. Wychowanie*	*2. Wychowanie*	*2. Trening*
3. Wychowanie	*3. Wychowanie*	*3. Wychowanie*	*3. Współzawodnictwo*	*3. Współzawodnictwo*	*3. Współzawodnictwo*

PRIORYTETY I CELE OGÓLNE POSZCZEGÓLNYCH ETAPÓW SZKOLENIA

IV WSPÓŁZAWODNICTWO

LP.	KATEGORIA WIEKOWA	WIEK	KONKURENCJE	IMPREZA GŁÓWNA - KRAJ	IMPREZA GŁÓWNA – MIĘDZYNARODOWA
1	DZIECI	6-9 lat	• Sprawnościowe – przepisy PZTO • Techniczne – przepisy PZTO	-	-
2	MŁODZIK	10-11 lat	• Sprawnościowe – przepisy PZTO • Techniczne – przepisy PZTO • Walka sportowa (z dodatkowymi ochraniaczami) – przepisy PZTO	Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików	-
3	JUNIOR MŁODSZY (KADET)	12-14 lat	• Sprawnościowe – przepisy PZTO • Techniczne – przepisy PZTO • Walka sportowa (z dodatkowymi ochraniaczami) – przepisy WTF	Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży	Mistrzostwa Świata Kadetów, Mistrzostwa Europy Kadetów
4	JUNIOR	15-17 lat	• Walka sportowa – przepisy WTF • Techniczne – przepisy PZTO	Mistrzostwa Polski Juniorów	Mistrzostwa Świata Juniorów, Mistrzostwa Europy Juniorów
5	MŁODZIEŻOWIEC U21	18-21 lat	• Walka sportowa - przepisy WTF • Techniczne – przepisy PZTO	Młodzieżowe Mistrzostwa Polski, Mistrzostwa Polski Seniorów	Młodzieżowe Mistrzostwa Europy, Mistrzostwa Świata, Mistrzostwa Europy, Igrzyska Olimpijskie
6	SENIOR	+17 lat	• Walka sportowa	Mistrzostwa Polski Seniorów	Mistrzostwa Europy, Mistrzostwa Świata, Igrzyska Olimpijskie

V PROGRAM SZKOLENIA DLA KOLEJNYCH ETAPÓW EDUKACYJNYCH

1. OGÓLNE ZAŁOŻENIA

Rozkład akcentów szkoleniowych oraz tygodniowy wymiar godzin szkolenia:

Lp	Etap edukacyjny	Wiek	Typ szkoły	Liczba godzin tygodniowo	Szkolenie ukierunkowane	Szkolenie specjalistyczne
1	I etap	6 - 9 lat	Szkolenie prowadzone poza oddziałami mistrzostwa sportowego, szkołami mistrzostwa sportowego, oddziałami sportowymi i szkołami sportowymi w klubach i szkołach	w zakresie godzinowym uzgodnionym z rodzicami dzieci	70%	30%
2	II etap Szkoła podstawowa klasy IV-VI	10-11 lat	Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego, oddział sportowy, szkoła sportowa	10 godzin 16 godzin (SMS)	60%	40%
3	III etap Szkoła podstawowa klasy VI-VIII	12-14 lat	Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego, oddział sportowy, szkoła sportowa	10 godzin 16 godzin (SMS)	50%	50%
4	IV etap Szkoła ponadpodstawowa klasy I-IV	15-18 lat	Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego,	16 godzin	70%	30%

BADANIA:

- II-IV etap edukacyjny – badania lekarskie – co 6 miesięcy (Poradnia Sportowo- Lekarska/Lekarz medycyny sportowej)
- Testy i sprawdziany:

Testy sprawności ogólnej:
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – wszystkie próby

Testy sprawności specjalnej:
- próba szybkości – wykonanie określonej kombinacji 10 technik na czas,
- próba wytrzymałości – wykonanie określonej kombinacji 20 technik na czas (dolíyo- dwidoilyo naprzemianstronnie),
- próba siły technik wykonywanych na worku treningowym (ocena trenera według skali punktowej 1-5 pkt.
- Próba szybkości – wykonanie określonej techniki prawą i lewą nogą na czas 10 s.
- Egzaminy na stopnie szkoleniowe 10-1 kup
- Inne próby stosowane przez trenera

POMIAR I REJESTRACJA OBCIĄŻEŃ – ANALIZA:

- Plan szkolenia
- Lista obecności na zajęciach treningowych
- Terminarz zawodów sportowych
- Zapis realizowanego materiału szkoleniowego
- Wyniki sprawdzianów sprawności ogólnej i specjalnej

- Wyniki udziału w zawodach sportowych

2. SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV – VIII (II – III ETAP EDUKACYJNY)

Cele:

1. Harmonijny rozwój morfo funkcjonalny organizmu ucznia przez odpowiedni dobór środków stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo - naczyniowego, oddechowego i nerwowego.
2. Osiągnięcie poziomu wiedzy i umiejętności umożliwiających dbanie o zdrowie.
3. Wszechstronny rozwój sprawności kondycyjno - koordynacyjnej.
4. Opanowanie wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i podejmowanie działań na rzecz samodoskonalenia się.
5. Wyposażenie uczniów w zasób umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej, rekreacyjnej i sportowej.
6. Wyposażenie wychowanków w wiadomości dotyczące bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych latem i zimą, w różnych warunkach, indywidualnie i w grupie rówieśniczej.
7. Rozwój najwyższych dyspozycji sportowych równoległe do wzrastających możliwości biologicznego potencjału ustroju osiągającego swą pełnię w wieku dojrzałym.
8. Kształtowanie postaw osobowościowych.
9. Wyposażenie uczniów w zasób umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w walce sportowej.
10. Rozwój najwyższych dyspozycji sportowych równoległe do wzrastających możliwości biologicznego potencjału ustroju osiągającego swą pełnię w wieku dojrzałym.
11. Wyposażenie uczniów w podstawową wiedzę z zakresu zdrowego stylu życia (trening, odżywianie, regeneracja)

Zadania szczegółowe:

- nauka i doskonalenie techniki oraz taktyki walki
- poznanie i utrwalenie przepisów walki sportowej
- wszechstronny rozwój cech motorycznych
- profilaktyka urazów typowych dla Taekwondo
- przygotowanie aparatu ruchu do przyszłych obciążeń treningowych
- uzyskanie optymalnej formy startowej
- wdrożenie przestrzegania zasad i reguł oraz wdrożenie zasady „fair play"
- problematyka i profilaktyka żywienia, ze szczególnym zwróceniem uwagi na aspekty redukcji masy ciała
- Klasy IV-V, kategoria wiekowa Młodzik – uzyskanie stopni szkoleniowych 7-5 KUP
- Klasy VI-VIII, kategoria wiekowa Junior Młodszy uzyskanie stopni szkoleniowych 5-1 KUP
- Klasy IV-V, kategoria wiekowa Młodzik – udział w rywalizacji sportowej do poziomu województwa
- Klasy VI-VIII, kategoria wiekowa Junior Młodszy – udział w ogólnopolskiej rywalizacji sportowej oraz międzynarodowej
- Wyposażenie uczniów w zasób wiadomości na temat charakteru związków między ciałem człowieka z jednej strony a zdrowym stylem życia, zapobieganiem chorobom i racjonalnie prowadzoną rekreacją ruchową - z drugiej.
- Kształtowanie umiejętności działania na rzecz zdrowia rozumianego w aspekcie sześciu sfer wzajemnie się przenikających: fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej, społecznej, osobistej i duchowej.
- Wyposażenie uczniów w zasób wiedzy i umiejętności dokonywania korekty, kompensacji i profilaktyki powstawania wad postawy.
- Pomoc uczniowi w przygotowaniu się do okresu dojrzewania - zrozumienia swej roli w ochronie i doskonałemu zdrowia.

- Umożliwienie uczniom nabywania kompetencji do samodzielnego utrzymywania higieny osobistej i najbliższego otoczenia.
- Hartowanie ucznia na bodźce fizyczne i psychiczne.
- Wdrażanie uczniów do autoedukatywnej aktywności w sferze poznawczej, psychomotorycznej i emocjonalnej.
- Kształtowanie umiejętności doskonalenia sprawności fizycznej.
- Wyposażenie uczniów w zasób wiedzy na temat dokonywania samokontroli i samooceny dla samodoskonalenia sprawności funkcjonowania organizmu oraz sprawności kondycyjnej - koordynacyjnej.
- Uwzględnienie przyszłościowych potrzeb przygotowania ucznia do atrakcyjnej aktywności ruchowej zimą i latem, indywidualnie i w grupie (rodzinie), nad wodą i w górach, w domu i na dworze.
- Rozwijanie zainteresowań i umiejętności ruchowych ucznia.
- Kształtowanie umiejętności wykorzystania opanowanych indywidualnych i zespołowych form ruchu w aktywności rekreacyjno - sportowej.
- Przygotowanie do udziału w systemie współzawodnictwa sportowego i treningu.
- Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz drugiego człowieka. Eksponowanie indywidualnych możliwości, upodobań, zainteresowań oraz inwencji twórczej uczniów.
- Kształtowanie postawy współdziałania zespołowego i wzajemnej współodpowiedzialności.
- Wdrażanie wychowanków do aktywnego, osobistego i świadomego uczestnictwa w szeroko rozumianej kulturze fizycznej.
- Pokonywanie stresów w warunkach treningowych oraz w warunkach rywalizacji sportowej.

Przygotowanie ukierunkowane:
1.Kształtowanie siły
Poprzez: właściwe ćwiczenia siłowe, ćwiczenia szybkościowo - siłowe
Formy: zabawowe, ćwiczenia ukierunkowane, specjalne, startowe
Metody: krótkotrwałych dużych wysiłków
Sposoby i środki realizacji
a) Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i obręczy barkowej:
- uginanie i prostowanie ramion w klękach, podporach
- krążenia, wznosy, opusty, skurcze i wyprosty ramion w różnych kierunkach z przyspieszeniem, zwalnianiem i zatrzymywaniem;
- skoki zajęcze, podpory
- zwisy na przyrządach
- dźwiganie i przenoszenie przedmiotów
- rzuty na odległość i do celu prawą i lewą ręką z miejsca i z rozbiegu
- wspinanie po przyrządach i w warunkach naturalnych;
- rzuty piłką lekarską różnymi sposobami
- ćwiczenia na przyrządach typu „mały atlas";
- gry i zabawy z mocowaniem i dźwiganiem

b) Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i pasa biodrowego:
-wznosy i opusty nóg w leżeniu przodem, tyłem, półprzysiady, przysiady;
-podskoki, przeskoki, wyskoki, wieloskoki, skoki przez przybory, przyrządy, przez współćwiczącego;
-biegi i marszobiegi;
-ćwiczenia z oporem (współćwiczącego, przyboru);
- ćwiczenia na przyrządzie typu „mały atlas", ergometr rowerowy.
- gry i zabawy z mocowaniem i dźwiganiem.
- skoki jednonóż, obunóż, łączone, podskoki, wyskoki, przeskoki, wieloskoki;
- skoki z użyciem przyrządu typowego i nietypowego
- skoki terenowe - pokonywanie przeszkód terenowych;
- skoki lekkoatletyczne

- skoki gimnastyczne
- ćwiczenia skocznościowe ze skakanką (inne przybory)
- ćwiczenia dynamiki w terenie
- gry i zabawy skocznościowe

c) Ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia
- skłony, opady, skrętoskłony, skręty;
- w leżeniu przodem i tyłem, wznosy tułowia, unoszenie nóg i rąk;
- ćwiczenia z zastosowaniem piłek lekarskich i ze współćwiczącym lub innym przyborem;
- ćwiczenia na przyrządach.
- gry i zabawy z mocowaniem i dźwiganiem

2. Kształtowanie szybkości
Poprzez: doskonalenie czasów reakcji, właściwy trening szybkości, trening wspomagający
Formy: zabawowe, ćwiczenia ukierunkowane, specjalne, startowe
Metody: powtórzeniowa
Sposoby i środki realizacji:
a) reagowanie na sygnały wzrokowe i słuchowe,
- zabawy i gry z elementami szybkości reakcji
- starty na różne sygnały i z różnych pozycji wyjściowych
- wykonywanie technik taekwondo na sygnały wzrokowe i słuchowe w tarcze
b) wykonywanie ruchów z maksymalną szybkością:
- biegi po prostej i po łuku
- starty i biegi z maksymalną szybkością na krótkich odcinkach;
- przyspieszenia;
- biegi sztafetowe;
- gry i zabawy szybkościowe
d) wykonywanie maksymalnej ilości powtórzeń w czasie

3.Kształtowanie wytrzymałości
Poprzez: kształtowanie wytrzymałości ogólnej, ukierunkowanej, specjalnej
Formy: zabawowe, ćwiczenia ukierunkowane, specjalne, startowe
Metody: ciągłe i przerywane
Sposoby i środki realizacji
- marszobiegi,
- trucht
- biegi ciągłe
- atletyka terenowa, biegi przełajowe
- bieg zmienny
- bieg interwałowy
- zabawy biegowe
- gry zespołowe.
- gry i zabawy ruchowe

4. Kształtowanie koordynacji ruchowej
Poprzez: kształtowanie orientacji przestrzennej, zdolności sprzężenia ruchów, szybkości reagowania, różnicowania ruchów, utrzymywanie i powrót do stanu równowagi, umiejętności dostosowania do zmiennych warunków zewnętrznych
Formy: zabawowe, ćwiczenia ukierunkowane, specjalne, startowe Metody: nauczanie nowych ćwiczeń, wykonywanie znanych ćwiczeń w zmieniających się warunkach
Sposoby i środki realizacji:
a) Kształtowanie równowagi przez:

- ćwiczenia rozwijające umiejętności działania w różnych płaszczyznach i na zmiennym podłożu, wbieganie, wspinanie, zbieganie, zjeżdżanie po płaszczyźnie o różnym kącie nachylenia, przechodzenie po różnych przedmiotach
- wchodzenie na przeszkody i przechodzenie przez przeszkody ustawiane w różnych płaszczyznach i na różnej wysokości;
- jazda na łyżworolkach, deskorolce, rowerze, itp.;
-utrzymywanie prawidłowej pozycji ciała w równowadze i powrotu do równowagi w sytuacjach jej zachwiania, efektywna pozycja walki w taekwondo;
- gry i zabawy równoważne

b) Kształtowanie orientacji przestrzennej;
- kształtowanie umiejętności kontrolowania położenia ciała i jego części w przestrzeni poprzez wykonywanie ćwiczeń w formie ze zmianą np. kolejności, struktury ruchów, warunków wykonania, szybkości;
- przetaczania, przewroty, przerzuty, wymyki i inne ćwiczenia gimnastyczne o wzrastającym stopniu trudności;
- ćwiczenia oceny odległości i odstępów;
- przemieszczenie się w kierunku sygnału;
- rozpoznanie zmian w usytuowaniu przedmiotów i osób
- omijanie przeszkód, ocenianie odległości usytuowania przedmiotu;
- szybkie odnajdywanie wzrokiem określonego miejsca, koloru i przyboru;
- gry i zabawy orientacyjno - porządkowe

c) Różnicowanie ruchów, optymalizacja, ekonomia, rytmizacja, dostosowywanie do różnych warunków zewnętrznych
- rzuty do celu stałego i ruchomego przyborami typowymi (np. piłeczki, woreczki) lub nietypowymi (np. kulki z gazet, kasztany, przybory terenowe);
- podbicia, odbicia piłki częściami ciała, rakietką itp.;
- krycie każdy swego.
- skoki wolne
- wykonywanie ruchów według zadanego rytmu z przyborem i bez przyboru;
- stosowanie zmian tempa i kierunku ruchu.

5. Gibkość
Poprzez: zwiększanie aktywnej i pasywnej amplitudy ruchu
Formy: zabawowe, ćwiczenia ukierunkowane, specjalne
Metody: powtórzeniowa dynamiczna, statyczna (stretching)
Sposoby i środki realizacji
- ćwiczenia zwiększające ruchomość stawów poprzez wymachy, krążenia
- skłony, skrętoskłony, wykroki z pogłębianiem w różnych pozycjach wyjściowych
- ćwiczenia gibkości statyczne, siady kroczne.

Przygotowanie specjalistyczne:
KYORUGI - WALKA

TECHNIKA
1. Pozycja
- kyorumsae, yollimsae - otwarta, - dachimsae – zamknięta.
- Ćwiczone oddzielnie i w połączeniu z krokami i kopnięciami

2. Kopnięcia podstawowe
A. Frontalne (proste)
- Dollyo chagi noga zakroczna
- Dollyo chagi noga zakroczna z jednoczesną zmianą nóg w miejscu

- Dollyo chagi noga wykroczna w miejscu
- Dollyo chagi noga wykroczna po kroku dostawnym
- Dollyo chagi po kroku startowym
- Dollyo chagi 360 (po obrocie)
- Naeryo chagi noga zakroczna
- Naeryo chagi noga zakroczna z jednoczesną zmianą nóg
- Naeryo chagi nogą wykroczną w miejscu
- Naeryo chagi noga wykroczna po kroku dostawnym
- Miro chagi noga wykroczna po kroku dostawnym
- Miro chagi noga zakroczna

B. Obrotowe
- Dwit chagi
- Dwi dollyo chagi
- Dwit chagi ze zmianą nóg w miejscu
- Dwi dollyo chagi ze zmianą nóg w miejscu

C. Przeskokowe proste i kombinowane
- Wielokrotne dollyo chagi
- Przeskokowe kombinowane

D. Z zawieszonej nogi (frontalna – frontalna)

E. Z wyskoku

F. Łączone kombinowane

3.Praca nóg

A. Technika Obrony w tył
- Krok dostawny
- Krok w tył
- Krok ślizgowy
- Krok w tył przodem
- zmiana pozycji w tył w bok
- zejście w bok pod kątem 45 stopni po odstawieniu nogi zakrocznej i dostawienia wykrocznej w przód
- zejście w bok pod kątem 45 stopni po odstawieniu nogi wykrocznej i dostawienia zakrocznej w przód
- zejście w bok z jednoczesną zmianą pozycji
- zejście w bok po odstawieniu nogi zakrocznej o ćwierć obrotu w tył

B. Technika Ataku w przód
- Krok dostawny
- Krok w przód
- Krok ślizgowy (doskok)
- Krok w przód z obrotem
- Zmiana pozycji w przód

4. Bloki
- Ręką na wysokości tułowia
- Ręką na wysokości głowy
- Nogą (stopą)

5. Uniki
- Tułowiem
- Głową
- Uniki połączone z blokiem

6. Prowokacje
- Prowokacje przez poruszanie się

- Prowokacje przez markowanie kopnięcia
- Prowokacje poprzez zbliżanie się do przeciwnika (pressing)

TAKTYKA
1.Atak
A. Pojedynczy
- kopnięciem prostym
- kopnięciem obrotowym
- kopnięciem przeskokowym
B. Wielokrotny
- kopnięciami prostymi
- kopnięciami obrotowymi
- kopnięciami przeskokowymi
- kopnięciem z wyskoku
- kopnięciami łączonymi
C. Wraz z poruszaniem się

2. Kontratak
A. Pojedynczy
- kopnięciem prostym
- kopnięciem przeskokowym
- kopnięciem obrotowym
B. Wielokrotny
- kopnięciami prostymi
- kopnięciami przeskokowymi
- kopnięciami obrotowymi
- kopnięciami łączonymi
C. Z wyprzedzeniem
D. Po prowokacji
E. Z poruszaniem się

3. Sposób prowadzenia walki ze względu na wynik:
A. Gdy wynik korzystny
B. Gdy wynik niekorzystny

4. Sposób prowadzenia walki ze względu na umiejscowienie na macie:
A. Obrona przy linii
B. Atak przy linii
C. Obrona w rogu maty
D. Atak w rogu maty

5. Sposób prowadzenia walki ze względu na odległość pomiędzy zawodnikami:
A. Walka w dystansie długim
B. Walka w dystansie krótkim

POOMSE - UKŁADY
1. Podstawowe pozycje (sogi): moa sogi, chariot sogi, ap sogi, apkubi, jumbi sogi, juchum sogi, dwit kubi sogi, bom sogi, hakdari sogi, kkoa sogi w miejscu i w ruchu w połączeniu z blokami i uderzeniami.
2. Podstawowe bloki (makki): arae makki, momtong makki, bakkat makki, olgul makki, sonnal makki, hechyo makki batangson makki, goduro makkigawi makki, otgoro makki w różnych formach w miejscu i w połączeniu z krokami.

3. Podstawowe uderzenia (chigi): jiurugi, han sonnal chigi jebipum mok chigi, pyonson kut sewo jiurugi, dung jumok chigi, palgup chigi, batangson, gawison, agumson w różnych formach w miejscu i w połączeniu z krokami.
4. Kopnięcia (chagi): ap chagi, yop chagi, dolleo chagi
5. Układy (poomse): Taeguk II, I, Sam Sa, O, Yuk, Chil, Pal Yang. Koryo

ELEMENTY SAMOOBRONY
proste akcje uwolnień z chwytów, przechwytywanie ćwiczone w prostych formach w parterze jako ćwiczenia uzupełniające i uatrakcyjniające zajęcia.

ELEMENTY ROZBIĆ
rozbicia desek treningowych, proste pojedyncze techniki jako uatrakcyjnienie zajęć.

3. SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (IV ETAP EDUKACYJNY)

Cele:
1. Harmonijny rozwój morfo funkcjonalny organizmu ucznia przez odpowiedni dobór środków stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo - naczyniowego, oddechowego i nerwowego.
2. Osiągnięcie poziomu wiedzy i umiejętności umożliwiających dbanie o zdrowie.
3. Ukierunkowany rozwój sprawności kondycyjno - koordynacyjnej.
4. Opanowanie wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i podejmowanie działań na rzecz samodoskonalenia się.
5. Wyposażenie uczniów w zasób umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej, rekreacyjnej i sportowej.
6. Wyposażenie wychowanków w wiadomości dotyczące bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych latem i zimą, w różnych warunkach, indywidualnie i w grupie rówieśniczej.
7. Rozwój najwyższych dyspozycji sportowych równolegle do wzrastających możliwości biologicznego potencjału ustroju osiągającego swą pełnię w wieku dojrzałym.
8. Kształtowanie postaw osobowościowych.
9. Wyposażenie uczniów w zasób umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w walce sportowej.
10. Rozwój najwyższych dyspozycji sportowych równolegle do wzrastających możliwości biologicznego potencjału ustroju osiągającego swą pełnię w wieku dojrzałym.
11. Wyposażenie uczniów w podstawową wiedzę z zakresu zdrowego stylu życia (trening, odżywianie, regeneracja)

Zadania szczegółowe:
- kontynuacja szkolenia, maksymalizacja potencjału sportowego
- uzyskanie stopnia mistrzowskiego DAN
- podniesienie sprawności specjalnej
- doskonalenie techniki i taktyki walki
- profilaktyka urazów typowych dla Taekwondo
- uzyskanie najwyższej formy startowej
- udział w rywalizacji krajowej, zagranicznej
- znajomość przepisów dotyczących dopingu w sporcie oraz zakazanych substancji WADA
- podstawowa wiedza o suplementacji w sporcie
- problematyka i profilaktyka żywienia, ze szczególnym zwróceniem uwagi na aspekty redukcji masy ciała
- Wyposażenie uczniów w zasób wiadomości na temat charakteru związków między ciałem człowieka z jednej strony a zdrowym stylem życia, zapobieganiem chorobom i racjonalnie prowadzoną rekreacją ruchową - z drugiej.

- Kształtowanie umiejętności działania na rzecz zdrowia rozumianego w aspekcie sześciu sfer wzajemnie się przenikających: fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej, społecznej, osobistej i duchowej.
- Wyposażenie uczniów w zasób wiedzy i umiejętności dokonywania korekty, kompensacji i profilaktyki powstawania wad postawy.
- Pomoc uczniowi w przygotowaniu się do okresu dojrzewania - zrozumienia swej roli w ochronie i doskonałemu zdrowia.
- Umożliwienie uczniom nabywania kompetencji do samodzielnego utrzymywania higieny osobistej i najbliższego otoczenia.
- Hartowanie ucznia na bodźce fizyczne i psychiczne.
- Wdrażanie uczniów do autoedukatywnej aktywności w sferze poznawczej, psychomotorycznej i emocjonalnej.
- Kształtowanie umiejętności doskonalenia sprawności fizycznej.
- Wyposażenie uczniów w zasób wiedzy na temat dokonywania samokontroli i samooceny dla samodoskonalenia sprawności funkcjonowania organizmu oraz sprawności kondycyjnej - koordynacyjnej.
- Uwzględnienie przyszłościowych potrzeb przygotowania ucznia do atrakcyjnej aktywności ruchowej zimą i latem, indywidualnie i w grupie (rodzinie), nad wodą i w górach, w domu i na dworze.
- Rozwijanie zainteresowań i umiejętności ruchowych ucznia.
- Kształtowanie umiejętności wykorzystania opanowanych indywidualnych i zespołowych form ruchu w aktywności rekreacyjno - sportowej.
- Przygotowanie do udziału w systemie współzawodnictwa sportowego i treningu.
- Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz drugiego człowieka. Eksponowanie indywidualnych możliwości, upodobań, zainteresowań oraz inwencji twórczej uczniów.
- Kształtowanie postawy współdziałania zespołowego i wzajemnej współodpowiedzialności.
- Wdrażanie wychowanków do aktywnego, osobistego i świadomego uczestnictwa w szeroko rozumianej kulturze fizycznej.
- Pokonywanie stresów w warunkach treningowych oraz w warunkach rywalizacji sportowej.

Przygotowanie ukierunkowane:

1.Kształtowanie siły
Poprzez: właściwe ćwiczenia siłowe, ćwiczenia szybkościowo - siłowe
Formy: zabawowe, ćwiczenia ukierunkowane, specjalne, startowe
Metody: krótkotrwałych dużych wysiłków, powtórzeniowa
Sposoby i środki realizacji
a) Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i obręczy barkowej:
- uginanie i prostowanie ramion w klękach, podporach
- krążenia, wznosy, opusty, skurcze i wyprosty ramion w różnych kierunkach z przyspieszeniem, zwalnianiem i zatrzymywaniem;
- dźwiganie i przenoszenie przedmiotów
- rzuty piłką lekarską różnymi sposobami
- ćwiczenia na przyrządach typu „atlas";
- wykonywanie ręcznych technik taekwondo w różnych formach
- wykonywanie technik taekwondo sportowego z obciążeniem, gumą czy trenażerem itp.
- gry i zabawy z mocowaniem i dźwiganiem

b) Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i pasa biodrowego:
-wznosy i opusty nóg w leżeniu przodem, tyłem, półprzysiady, przysiady;
-podskoki, przeskoki, wyskoki, wieloskoki, skoki przez przybory, przyrządy, przez współćwiczącego;
-biegi i marszobiegi;

-ćwiczenia z oporem (współćwiczącego, przyboru);
- ćwiczenia na przyrządzie typu „mały atlas", ergometr rowerowy.
- gry i zabawy z mocowaniem i dźwiganiem.
- skoki jednonóż, obunóż, łączone, podskoki, wyskoki, przeskoki, wieloskoki;
- skoki lekkoatletyczne
- skoki gimnastyczne
- ćwiczenia skocznościowe ze skakanką (inne przybory)
- ćwiczenia technik nożnych taekwondo z obciążeniem, trenażerem itp.
- ćwiczenia technik taekwondo w wyskokach
- ćwiczenia dynamiki w terenie
- gry i zabawy skocznościowe

c) Ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia
- skłony, opady, skrętoskłony, skręty;
- w leżeniu przodem i tyłem, wznosy tułowia, unoszenie nóg i rąk;
- ćwiczenia z zastosowaniem piłek lekarskich i ze współćwiczącym lub innym przyborem;
- ćwiczenia na przyrządach.
- gry i zabawy z mocowaniem i dźwiganiem

2. Kształtowanie szybkości
Poprzez: doskonalenie czasów reakcji, właściwy trening szybkości, trening wspomagający
Formy: zabawowe, ćwiczenia ukierunkowane, specjalne, startowe
Metody: powtórzeniowa
Sposoby i środki realizacji:
a) reagowanie na sygnały wzrokowe i słuchowe,
- zabawy i gry z elementami szybkości reakcji
- starty na różne sygnały i z różnych pozycji wyjściowych
- wykonywanie technik taekwondo na sygnały wzrokowe i słuchowe w tarcze
b) wykonywanie ruchów z maksymalną szybkością:
- biegi po prostej i po łuku
- starty i biegi z maksymalną szybkością na krótkich odcinkach;
- przyspieszenia;
- wykonywanie technik taekwondo z maksymalną szybkością
- gry i zabawy szybkościowe
d) wykonywanie maksymalnej ilości powtórzeń w czasie
- wykonywanie maksymalnej ilości powtórzeń techniki taekwondo w czasie.

3.Kształtowanie wytrzymałości
Poprzez: kształtowanie wytrzymałości ogólnej, ukierunkowanej, specjalnej
Formy: zabawowe, ćwiczenia ukierunkowane, specjalne, startowe
Metody: ciągłe i przerywane
Sposoby i środki realizacji
- marszobiegi,
- trucht
- biegi ciągłe
- atletyka terenowa, biegi przełajowe
- bieg zmienny
- bieg interwałowy
- zabawy biegowe
- wielokrotne powtarzanie technik taekwondo, kroków startowych, kombinacji technicznych w różnych formach

4. Kształtowanie koordynacji ruchowej

Poprzez: kształtowanie orientacji przestrzennej, zdolności sprzężenia ruchów, szybkości reagowania, różnicowania ruchów, utrzymywanie i powrót do stanu równowagi, umiejętności dostosowania do zmiennych warunków zewnętrznych
Formy: zabawowe, ćwiczenia ukierunkowane, specjalne, startowe Metody: nauczanie nowych ćwiczeń, wykonywanie znanych ćwiczeń w zmieniających się warunkach
Sposoby i środki realizacji:
a) Kształtowanie równowagi przez:
-utrzymywanie prawidłowej pozycji ciała w równowadze i powrotu do równowagi w sytuacjach jej zachwiania, efektywna pozycja walki w taekwondo;
- gry i zabawy równoważne
- ćwiczenia techniki taekwondo w różnych pozycjach, w warunkach statycznych i dynamicznych, w pozycji zachwiania równowagi
b) Kształtowanie orientacji przestrzennej;
- kształtowanie umiejętności kontrolowania położenia ciała i jego części w przestrzeni poprzez wykonywanie ćwiczeń w formie ze zmianą np. kolejności, struktury ruchów, warunków wykonania, szybkości;
- przetaczania, przewroty, przerzuty, wymyki i inne ćwiczenia gimnastyczne o wzrastającym stopniu trudności;
- ćwiczenia oceny odległości i odstępów;
- przemieszczenie się w kierunku sygnału;
- rozpoznanie zmian w usytuowaniu przedmiotów i osób
- szybkie odnajdywanie wzrokiem określonego miejsca, koloru i przyboru;
- ocena odległości podczas wykonywania technik taekwondo;
- ocena dystansu przeciwnika, nauka i sposoby jego regulowania,
- nauka technik taekwondo oraz ich powtarzanie w różnych formach i zmiennych warunkach, łączenie technik w kombinacje;

c) Różnicowanie ruchów, optymalizacja, ekonomia, rytmizacja, dostosowywanie do różnych warunków zewnętrznych
- skoki wolne
- stosowanie zmian tempa i kierunku ruchu.
- dopasowanie techniki taekwondo w zależności od rodzaju ćwiczenia, wysokości itp.,
- technika wykonywana w cel ruchomy
- różnicowanie pozycji walki w taekwondo w zależności od zmiennych warunków
- powtarzanie technik Taekwondo w czasie (rytmizacja)

5. Gibkość
Poprzez: zwiększanie aktywnej i pasywnej amplitudy ruchu
Formy: zabawowe, ćwiczenia ukierunkowane, specjalne
Metody: powtórzeniowa dynamiczna, statyczna (stretching)
Sposoby i środki realizacji:
- ćwiczenia zwiększające ruchomość stawów poprzez wymachy, krążenia
- skłony, skrętoskłony, wykroki z pogłębianiem w różnych pozycjach wyjściowych
- ćwiczenia gibkości statyczne, siady kroczne.

Przygotowanie specjalistyczne:
KYORUGI - WALKA

TECHNIKA
1. Pozycja
- kyorumsae, yollimsae - otwarta, - dachimsae – zamknięta.
- Ćwiczone oddzielnie i w połączeniu z krokami i kopnięciami

2. Kopnięcia podstawowe
A. Frontalne (proste)
- Dollyo chagi noga zakroczna
- Dollyo chagi noga zakroczna z jednoczesną zmianą nóg w miejscu
- Dollyo chagi noga wykroczna w miejscu
- Dollyo chagi noga wykroczna po kroku dostawnym
- Dollyo chagi po kroku startowym
- Dollyo chagi 360 (po obrocie)
- Naeryo chagi noga zakroczna
- Naeryo chagi noga zakroczna z jednoczesną zmianą nóg
- Naeryo chagi nogą wykroczną w miejscu
- Naeryo chagi noga wykroczna po kroku dostawnym
- Miro chagi noga wykroczna po kroku dostawnym
- Miro chagi noga zakroczna
B. Obrotowe
- Dwit chagi
- Dwi dollyo chagi
- Dwit chagi ze zmianą nóg w miejscu
- Dwi dollyo chagi ze zmianą nóg w miejscu
C. Przeskokowe proste i kombinowane
- Wielokrotne dollyo chagi
- Przeskokowe kombinowane
D. Z zawieszonej nogi (frontalna – frontalna)
E. Z wyskoku
F. Łączone kombinowane

3.Praca nóg
A. Technika Obrony w tył
- Krok dostawny
- Krok w tył
- Krok ślizgowy
- Krok w tył przodem
- zmiana pozycji w tył w bok
- zejście w bok pod kątem 45 stopni po odstawieniu nogi zakrocznej i dostawienia wykrocznej w przód
- zejście w bok pod kątem 45 stopni po odstawieniu nogi wykrocznej i dostawienia zakrocznej w przód
- zejście w bok z jednoczesną zmianą pozycji
- zejście w bok po odstawieniu nogi zakrocznej o ćwierć obrotu w tył

B. Technika Ataku w przód
- Krok dostawny
- Krok w przód
- Krok ślizgowy (doskok)
- Krok w przód z obrotem
- Zmiana pozycji w przód

4. Bloki
- Ręką na wysokości tułowia
- Ręką na wysokości głowy
- Nogą (stopą)

5. Uniki
- Tułowiem
- Głową

- Uniki połączone z blokiem

6. Prowokacje
- Prowokacje przez poruszanie się
- Prowokacje przez markowanie kopnięcia
- Prowokacje poprzez zbliżanie się do przeciwnika (pressing)

TAKTYKA
1.Atak
A. Pojedynczy
- kopnięciem prostym
- kopnięciem obrotowym
- kopnięciem przeskokowym
B. Wielokrotny
- kopnięciami prostymi
- kopnięciami obrotowymi
- kopnięciami przeskokowymi
- kopnięciem z wyskoku
- kopnięciami łączonymi
C. Wraz z poruszaniem się

2. Kontratak
A. Pojedynczy
- kopnięciem prostym
- kopnięciem przeskokowym
- kopnięciem obrotowym
B. Wielokrotny
- kopnięciami prostymi
- kopnięciami przeskokowymi
- kopnięciami obrotowymi
- kopnięciami łączonymi
C. Z wyprzedzeniem
D. Po prowokacji
E. Z poruszaniem się

3. Sposób prowadzenia walki ze względu na wynik:
A. Gdy wynik korzystny
B. Gdy wynik niekorzystny

4. Sposób prowadzenia walki ze względu na umiejscowienie na macie:
A. Obrona przy linii
B. Atak przy linii
C. Obrona w rogu maty
D. Atak w rogu maty

5. Sposób prowadzenia walki ze względu na odległość pomiędzy zawodnikami:
A. Walka w dystansie długim
B. Walka w dystansie krótkim

POOMSE - UKŁADY
1. Podstawowe pozycje (sogi): moa sogi, chariot sogi, ap sogi, apkubi, jumbi sogi, juchum sogi, dwit kubi sogi, bom sogi, hakdari sogi, kkoa sogi w miejscu i w ruchu w połączeniu z blokami i uderzeniami.

2. Podstawowe bloki (makki): arae makki, momtong makki, bakkat makki, olgul makki, sonnal makki, hechyo makki batangson makki, goduro makkigawi makki, otgoro makki w różnych formach w miejscu i w połączeniu z krokami.
3. Podstawowe uderzenia (chigi): jiurugi, han sonnal chigi jebipum mok chigi, pyonson kut sewo jiurugi, dung jumok chigi, palgup chigi, batangson, gawison, agumson w różnych formach w miejscu i w połączeniu z krokami.
4. Kopnięcia (chagi): ap chagi, yop chagi, dolleo chagi
5. Układy (poomse): Taeguk Il, I, Sam Sa, O, Yuk, Chil, Pal Yang. Koryo

TEORIA

1) Dieta i żywienie, potrzeby energetyczne sportowców, normy żywienia w okresie treningów, zawodów, prawidłowa regulacja masy ciała, odżywki w sporcie, prawidłowe układanie jadłospisu.
2) Kontuzje w sporcie, sposoby unikania kontuzji i zapobieganie urazom.

3) Analiza walki. Oglądanie i analiza materiałów szkoleniowych, nagrywanie zawodników na treningach i w walce na zawodach, indywidualna praca z zawodnikami w eliminowaniu błędów techniki i taktyki w taekwondo.
4) Aktualizacja nowych przepisów z zakresu walki sportowej w taekwondo.
5) Podstaw masażu, automasażu.
6) indywidualizacja treningu odbywa się na poziomie każdego etapu szkolenia

- Obserwacja na treningu
- Obserwacja na zawodach
- Analiza video po zawodach
- Korygowanie i eliminowanie błędów techniczno - taktycznych

VI WARUNKI NIEZBĘDNE DO REALIZACJI PROGRAMU SZKOLENIA

- Całoroczna baza treningowa:
  - sala gimnastyczna
  - siłownia
  - boisko sportowe

- Niezbędny sprzęt sportowy i wyposażenie trenera zapewniający ciągłość i efektywność pracy (tarcze treningowe, packi, worki treningowe, sprzęt ochronny – hogo, kask, „szczęka" itp.)
- Wykwalifikowana kadra trenerska.
- Psycholog, pedagog szkolny.
- Lekarz szkolny
- Zabezpieczenie finansowe realizacji planów startów, organizacji zgrupowań.
- Współpraca z macierzystymi klubami zawodników odnośnie pomocy w zabezpieczeniu zaplanowanego planu szkolenia.
- Pomoc organizacyjna, szkoleniowa i nadzór merytoryczny Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego.
- Pomoc i współpraca rodziców zawodników.
- Stały nadzór pedagogiczny.
- Współpraca z wychowawcą szkolnym, wychowawcą z internatu.

VII PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POLSKIEGO ZWIĄZKU TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO DOTYCZĄCA REKRUTACJI UCZNIÓW DO KLAS PIERWSZYCH

1. *PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POLSKIEGO ZWIĄZKU TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO DOTYCZĄCA REKRUTACJI UCZNIÓW DO KLAS PIERWSZYCH*

Jako naborową próbę sprawności do szkoły podstawowej przyjmujemy wybrane próby MTSF (Zwinność, skok w dal z miejsca, siła dłoni – Dynamometr, wytrzymanie w zwisie na drążku, siła mięśni brzucha, gibkość) do liceum obowiązuje pełny test MTSF (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej). Wspomniany test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne ucznia, w których można zdobyć łącznie maksymalnie 800 pkt. (8 prób x 100pkt).

Badania sprawności kondycyjnej zaleca się przeprowadzać w ciągu dwóch dni, przy czym próby 1,2,3 w pierwszym, zaś 4,5,6,7,8 w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się jednego dnia, próby wytrzymałościowe powinno mierzyć się jako ostatnie. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego bezpośrednio przed ich wykonaniem. Uczestnik testu powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju, po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

Opis sposobu wykonania prób:

1. Bieg 50 m – próba szybkości:

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start" biegnie jak najszybciej do mety;

b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;

c) uwagi- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;

d) sprzęt i pomoce- stoper, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):

a) wykonanie- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;

b) pomiar- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;

c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

d) sprzęt i pomoce- piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:

1000 m- dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat;

800 m- dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat;

600 m- dla dzieci do 12 lat;

a) wykonanie- na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;

b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

c) uwagi- bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;

d) sprzęt i pomoce- stoper, lista badanych.

4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

a) wykonanie- badany ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;

b) pomiar- siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób;

c) uwagi- dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego rączce. Wymachy ręką

w czasie pomiaru są niedozwolone, wykonaniu prób powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna;

d) sprzęt i pomoce- dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

5. Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:

a) wykonanie- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

b) pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

c) uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę

w pełnym zwisie;

d) sprzęt i pomoce- drążek lub poręcze, krzesło, stoper, lista badanych.

6. Bieg zwinnościowy (4x10m):

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca" badany staje na linii startu.

Na komendę „start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

d) sprzęt i pomoce- stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych.

7. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość

30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start" badany wykonuje skłony

w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

d) sprzęt i pomoce- materac, stoper, lista badanych.

8. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;

c) uwagi- sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;

d) sprzęt i pomoce- podpórka, podziałka o długości 100 cm, lista badanych.

Uzyskane w teście wyniki wpisuje się do tabeli MTSF, która przelicza je na punkty (plik Excel).

Sposób wyliczenia punktów:

Zgodnie z nowymi wymogami maksymalna liczba punktów w naborowej próbie sprawności ma mieć skalę 100 pkt., czyli za każdy 1 punkt zdobyty w MTSF uczeń dostaje 1/8 pkt (0,125) w naszym progu punktowym. Dla przykładu Jan Kowalski zdobył w MTSF 484 pkt. co daje mu 60,5pkt. (484 x 0,125) w teście naborowym.

2. TESTY SPRAWNOŚCIOWE II I III ETAP EDUKACYJNY – NORMY

II ETAP – chłopcy test ogólny

L.p.	NAZWA TESTU	NORMY – OCENA PUNKTOWA				
		1	2	3	4	5
1.	Bieg na 30m. (start wysoki)	4.9	4.8	4.7	4.6	4.6
2.	Skok w dal z miejsca	200	210	220	230	240
3.	Siady z leżenia w czasie 30 s. (ilość razy)	21	23	24	26	28
4.	Ugięcia ramion w podporze	8-16	17-23	24-28	29-33	Od 34
5.	Zwinność – bieg z przewrotem (15m.)	23.1-19.0	18.9-16.7	16.6-15.2	15.1-13.6	Od 13.5
6.	Bieg na 300m.	52.0	50.0	48.0	46.0	44.0
7.	Step-test harwardzki	60	70	80-100	100-120	120-140

Test specjalistyczny

L.p.	NAZWA TESTU	NORMY – OCENA PUNKTOWA				
		1	2	3	4	5
1.	Dollyo 10 x prawa noga	4.55	4.45	4.30	4.20	4.10
2.	Dollyo 10 x lewa noga	4.90	4.80	4.40	4.35	4.20
3.	Dollyo 10 x naprzemianst.	5.15	4.90	4.80	4.75	4.40
4.	Dwidollyo 10 x naprzemianst.	12.0	11.90	11.87	10.0	9.15
5.	360- dollyo 10 x naprzemianst.	15.85	14.35	13.0	12.15	10.55
6.	Dollyo-dwidollyo 20 x naprzemianst.	33.10	32.10	30.0	29.10	27.10

II ETAP – dziewczęta test ogólny

L.p.	NAZWA TESTU	NORMY – OCENA PUNKTOWA				
		1	2	3	4	5
1.	Bieg na 30m. (start wysoki)	4.9	4.8	4.7	4.6	4.6
2.	Skok w dal z miejsca	175	180	190	200	205
3.	Siady z leżenia w czasie 30 s. (ilość razy)	21	23	24	26	28
4.	Ugięcia ramion w podporze	5-8	9-12	13-16	17-21	Od 22
5.	Zwinność – bieg z przewrotem (15m.)	24,4-21.0	20.9-18.0	17.9-16.0	15.9-14.9	Od 14.8
6.	Bieg na 300m.	58	55	50	48	45
7.	Step-test harwardzki	60	70	70-80	90-100	100-120

Test specjalistyczny

L.p.	NAZWA TESTU	NORMY – OCENA PUNKTOWA				
		1	2	3	4	5
1.	Dollyo 10 x prawa noga	4.80	4.55	4.45	4.40	4.35
2.	Dollyo 10 x lewa noga	4.90	4.80	4.50	4.45	4.30
3.	Dollyo 10 x naprzemianst.	5.37	4.98	4.80	4.70	4.55
4.	Dwidollyo 10 x naprzemianst.	13.00	12.2o	11.87	10.0	9.55
5.	360- dollyo 10 x naprzemianst.	15.85	14.35	13.79	1255	11.55
6.	Dollyo-dwidollyo 20 x naprzemianst.	33.10	32.10	31.0	30.10	29.10

III ETAP – chłopcy test ogólny

L.p.	NAZWA TESTU	NORMY – OCENA PUNKTOWA				
		1	2	3	4	5
1.	Bieg na 30m. (start wysoki)	4.8	4.85	4.7o	4.60	4.5
2.	Skok w dal z miejsca	215	220	225	230	240
3.	Siady z leżenia w czasie 30 s. (ilość razy)	23	25	29	32	35
4.	Ugięcia ramion w podporze	15-25	26-36	37-45	46-55	Od 56
5.	Zwinność – bieg z przewrotem (15m.)	23.1-19.0	18.9-16.7	16.6-15.2	15.1-13.6	Od 13.5
6.	Bieg na 300m.	52.0	50.0	48.0	46.0	44.0
7.	Step-test harwardzki	70	80	90-100	110-120	130-140

Test specjalistyczny

L.p.	NAZWA TESTU	NORMY – OCENA PUNKTOWA				
		1	2	3	4	5
1.	Dollyo 10 x prawa noga	4.45	4.30	4.25	4.20	3.90
2.	Dollyo 10 x lewa noga	4.40	4.35	4.30	4.25	4.00
3.	Dollyo 10 x naprzemianst.	5.15	4.90	4.80	4.75	4.40
4.	Dwidollyo 10 x naprzemianst.	12.0	11.90	11.87	10.0	9.15
5.	360- dollyo 10 x naprzemianst.	15.85	14.35	13.0	12.15	10.55
6.	Dollyo-dwidollyo 20 x naprzemianst.	33.10	32.10	30.0	29.10	27.10

II ETAP – dziewczęta test ogólny

L.p.	NAZWA TESTU	NORMY – OCENA PUNKTOWA				
		1	2	3	4	5
1.	Bieg na 30m. (start wysoki)	4.9	4.8	4.7	4.6	4.6
2.	Skok w dal z miejsca	175	180	190	200	205
3.	Siady z leżenia w czasie 30 s. (ilość razy)	21	23	24	26	28
4.	Ugięcia ramion w podporze	5-8	9-12	13-16	17-21	Od 22
5.	Zwinność – bieg z przewrotem (15m.)	24,4-21.0	20.9-18.0	17.9-16.0	15.9-14.9	Od 14.8
6.	Bieg na 300m.	58	55	50	48	45

7.	Step-test harwardzki	60	70	70-80	90-100	100-120

Test specjalistyczny

L.p.	NAZWA TESTU	NORMY – OCENA PUNKTOWA				
		1	2	3	4	5
1.	Dollyo 10 x prawa noga	4.60	4.50	4.40	4.30	4.25
2.	Dollyo 10 x lewa noga	4.70	4.55	4.40	4.35	4.25
3.	Dollyo 10 x naprzemianstr.	5.30	4.90	4.80	4.60	4.55
4.	Dwidollyo 10 naprzemianst.	13.00	12.10	11.80	10.0	9.45
5.	360- dollyo 10 x naprzemianst.	14.85	14.25	13.70	12.50	11.45
6.	Dollyo-dwidollyo 20 x naprzemianstronnie	33.00	32.00	31.0	30.00	29.00

3. *KRYTERIA NABORÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO DLA MŁODZIEŻY UZDOLNIONEJ SPORTOWO DO SZKOLENIA W PUBLICZNYCH SZKOŁACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO (SMS) ORAZ W STACJONARNYCH OŚRODKACH SZKOLENIA SPORTOWEGO MŁODZIEŻY (OSSM)*

§1

Postanowienia ogólne

Zawodnik ubiegający się o objęcie programem Szkoły Mistrzostwa Sportowego/Ośrodka Szkolenia Sportowego Młodzieży musi spełniać następujące kryteria:

1. posiadać aktualną licencję zawodniczą w Polskim Związku Taekwondo Olimpijskiego

2. posiadać aktualną licencję zawodniczą (Global Athlete License) Światowej Federacji Taekwondo (WTF)

3. posiadać aktualne badania sportowo-lekarskie

4. przejść pozytywnie próbę sprawności Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej z wynikiem minimum: 481 pkt.,

5. posiadać pozytywną opinię klubu macierzystego odnośnie szkolenia w ramach SMS/OSSM

6. posiadać pozytywną opinię koordynatora danego SMS/OSSM

7. posiadać minimum II klasę sportową według kryteriów Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego

8. być posiadaczem stopnia szkoleniowego:

- Senior, Młodzieżowiec – minimum 1 kup
- Junior – minimum 4 kup

- Junior młodszy – minimum 6 kup

§2

Postanowienia końcowe

1. Zawodnik rozpoczynający naukę w ramach SMS nie zmienia barw klubowych, a w zawodach centralnych reprezentuje swój macierzysty klub

2. W uzasadnionych przypadkach, zawodnik nie spełniający powyższych kryteriów może być włączony na listę SMS/OSSM na podstawie opinii działu szkoleniowego Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego

Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego
GŁÓWNA KSIĘGOWA
Anna Granat

Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego
PREZES
Artur Chmielarz

POLSKI ZWIĄZEK
TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO
00-643 Warszawa, ul. Nowowiejska 5/44
tel. +48 22 840 45 57, fax 22 382 16 13
NIP 779-20-26-124 REGON 430096079