

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
МБОУ ДО СШ № 4
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО СШ № 4

_____ Л.А. Ахиджак
«30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ТХЭКВОНДО ГТФ**

Разработана на основе «Приказа Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. N 1032
"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ"

Срок реализации:

на этапе начальной подготовки - 2 года

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 2 года

на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

г. Краснодар, 2024 год

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Тхэквондо ГТФ" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: "весовая категория" (далее - "весовая категория"), "поединок - командные соревнования" (далее - "поединок"), "стоп-балл - весовая категория" и "стоп-балл - командные соревнования" (далее - "стоп-балл") с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "Тхэквондо ГТФ", утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. N 1032 (далее - ФССП) и для обеспечения единства основных требований, планомерности осуществления спортивной подготовки, в том числе спортсменов высокого класса.

Программа разработана муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования муниципального образования город Краснодар спортивная школа № 4 (далее — МБОУ ДО СШ № 4) в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ГТФ», утверждённой приказом Министерства спорта России от 20.12.2022 г. № 1281, а также следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.3648-20;
- Нормативно правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- Иными документами.

Также программа учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;
- внутренние нормативные правовые акты МБОУ ДО СШ № 4 (устав, порядок приема и перевода). В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и

методы на этапах годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса спортивной подготовки; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия тхэквондо.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)*	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	1	4-8

** В таблице указывается минимальный возраст для зачисления*

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	1 год	2 год	1 год	2 год		
Количество часов в неделю	6	8	9	12	20	24
Общее количество часов в год	312	416	468	624	1040	1248

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы):

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

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования: требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "тхэквондо ГТФ"; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБОУ ДО СШ № 4, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"					
Контрольные	1	2	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	1	1	2	2	3

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБОУ ДО СШ № 4 составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы самостоятельной подготовки для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение с применением индивидуального плана.

Годовой учебно-тренировочный план:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДО СШ № 4, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУ ДО СШ № 4.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план.

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ				
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	ССМ
1	Общая физическая подготовка	99	110	104	121	138
2	Специальная физическая подготовка	36	55	66	99	156
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	11	17	28	74
4	Техническая подготовка	113	156	170	199	304
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	18	28	55	135
6	Инструкторская и судейская практика	3	7	12	28	64
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	11	17	22	46
	Всего часов (46 учебных недель)	276	368	414	552	920
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	32	48	54	72	120
	Всего часов (52 недели)	312	416	468	624	1040

Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа - одна из основных задач МБОУ ДО СШ № 4, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Данный вид работы способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и

дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки высокий профессионализм педагога способствует формированию у учащихся нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры, на выставки, в музеи, посещение памятных мест;
- трудовые мероприятия, сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у детей должное отношение к запрещённым приёмам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года)

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	Раз в полгода
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	Раз в полгода
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	Раз в квартал
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного 	1 раз в месяц

		режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Безопасность	Формирование знаний: по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в спортивном зале, тренажёрном зале, при занятиях на улице: стадионе, спортивной площадке; по технике безопасности при выезде на спортивно-массовые, учебно-тренировочные и соревновательные мероприятия; по противопожарной безопасности (эвакуация из тренировочного здания на случай чрезвычайной ситуации); при угрозе террористических актов; по соблюдению правил дорожного движения; по мерам безопасности и правилам поведения на водоёмах в зимний и летний периоды.	1 раз в месяц
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Раз в квартал
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-	Раз в квартал

		спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	Раз в квартал

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним: меры направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. ЛФ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

Допинг запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому, высокого спортивного результата.

Антидопинговая деятельность формируется в двух направлениях. Первое и наиболее значимое — первичная профилактика применения допинга в спорте среди

спортсменов. Второе — это информационная работа с администрацией учреждения и тренерским составом.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещённых в спорте субстанций и методов.

В результате работы в группах начальной подготовки в этом направлении формируются:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);
- чёткие ценностные морально-этические ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Антидопинговые мероприятия на учебно-тренировочном этапе:

- информирование спортсменов о запрещённых веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья;
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Антидопинговые мероприятия в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся.

Данные мероприятия преследуют следующие цели:

- формирование знаний у обучающихся об основах фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование знаний у обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте;
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Обучающиеся всех этапов подготовки знают следующие нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещённый список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной победы, будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия (темы) и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Проведение работы с лицами, проходящими спортивную подготовку, и их родителями в зависимости от этапа подготовки Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно не ранее, чем с 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс по ценностям чистого спорта		
1	Этап начальной подготовки		

1.1	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusadaMTiagonal-net
1.2	Теоретическое занятие «Проверка лекарственных препаратов» (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)	1 раз в год	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: htt://list.rusada.ru/
1.3	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (https://rusada.ru/education/materia)	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
1.4	Семинары для тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение регионе
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
2.1	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
2.2	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА: «виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
2.4	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (https://rusada.ru/education/materia)	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.

3	Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства		
3.1	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопинг образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
3.2	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение регионе

Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика вводится на начальном этапе, начиная с 1-го

тренировочного года, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по тхэквондо ГТФ на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение технических действий в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что

положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи тхэквондистам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших возрастов.

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (тхэквондо ГТФ);
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям тхэквондо ГТФ и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения

мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Восстановление — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-. Тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит

постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "тхэквондо ГТФ";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: "весовая категория", "поединок", "стоп-балл";

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: "весовая категория", "поединок", "стоп-балл".

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "тхэквондо ГТФ" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о [правилах](#) вида спорта "тхэквондо ГТФ";

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о [правилах](#) вида спорта "тхэквондо ГТФ";

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного Мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации)

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБОУ ДО СШ № 4, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится с целью отслеживания уровня подготовленности спортсменов, достижения ими установленных требований к результатам освоения обучающимися Программы по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки и контроля над эффективностью тренировочного процесса, а также для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой и результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Данный вид аттестации осуществляется МБОУ ДО СШ № 4 не реже одного раза в год, по окончании каждого учебно-тренировочного года.

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для каждой группы обучающихся согласно графику проведения промежуточной аттестации, утверждённого приказом директора учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МБОУ ДО СШ № 4 в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы (временной нетрудоспособности).

На основании результатов промежуточной аттестации, осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерной дополнительной образовательными программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

Итоговая аттестация - представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы и проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. по окончании прохождения этапа высшего спортивного мастерства.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся и является обязательной.

Форма проведения аттестации определяется МБОУ ДО СШ № 4 самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении аттестации, утверждённым приказом директора.

Нормативы, обязательные для выполнения при зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки, содержат минимальные требования по общей физической и специальной физической подготовке.

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у обучающихся, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ГТФ», МБОУ ДО СШ № 4 разработана балльная система оценки показателей.

Балльная система оценки показателей:

Результат	Показатель	итого
Невыполнение минимальных показателей физической и специальной подготовки по каждому нормативу	не выполнение ФССП	0 баллов
Минимальное обязательное выполнение показателей физической и специальной подготовленности	1 балл	1 балл
При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:		
на 1 (секунду, сантиметр, количество раз)	+ 1 балл	2 балла
на 2 (секунды, сантиметр, количество раз)		3 балла
на 3 (секунды, сантиметр, количество раз)		4 балла
на 4 и более (секунды, сантиметр, количество раз)		5 баллов
Для перевода на следующий этап необходимо набрать.		
этап начальной подготовки	не менее 10 баллов*	

* При условии выполнения установленных ФССП показателей по всем упражнениям.

Учреждение самостоятельно определяет минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать обучающемуся при (зачислении) переводе на следующий этап спортивной подготовки при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки, не ниже установленного в ФССП.

Подведение итогов выполнения контрольно-переводных нормативов (тестов) осуществляется путём суммирования баллов по упражнениям ОФП и СФП. Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол аттестационной комиссии и утверждается председателем комиссии. На основании результатов сдачи нормативов промежуточной аттестации, а также с учётом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Тхэквондо ГТФ» осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы — это приёмные нормативы для зачисления в МБОУ ДО СШ № 4, а также текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учётом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы — это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учётом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивной дисциплины "хьёнг"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в	количество	не менее		не менее	

	упоре лежа на полу	раз	7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника", "стоп-балл"

2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "стоп-балл", "хъёнг", "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника"

3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			-	4		
3.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			2	-		
3.3.	Статическое упражнение - удержание ноги на "ап чаги", на уровне пояса	с	не менее			
			10,0			
3.4.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "долео чаги" за 10 с	количество раз	не менее			
			13			

4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"

4.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более			
			7,4	7,5		
4.2.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	не более			
			14,0	14,5		
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			100	88		
4.4.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее			
			10.0			

4.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	2
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			10	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "тхэквондо ГТФ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "хьёнг"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			18.0	19.0
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника", "стоп-балл"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "стоп-балл", "хьёнг", "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника"			
3.1.	Статическое упражнение - удержание ноги на "еп чаги", на уровне пояса	с	не менее
			15
3.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "долео чаги" за 10 с	количество раз	не менее
			17
3.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "твит чаги" за 10 с	количество раз	не менее
			18
3.4.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее
			27
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хьёнг", "ИН-командные соревнования"			
4.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более
			6,6
4.2.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	не более
			16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			118
4.4.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более
			6.10
4.5.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			18.0
4.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			8
4.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			24
5. Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин "хьёнг", "разбивание досок", "специальная техника" "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Для спортивных дисциплин		
"ИН-имитация техники", "ИН-хьёнг", "ИН-командные соревнования"		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
5.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "хьёнг", "весовая категория", "поединок", "стоп - балл", "разбивание досок", "специальная техника"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.0	12.10
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	9,0
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.30	19.30

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "хьёнг", "весовая категория", "поединок", "стоп - балл", "разбивание досок", "специальная техника"			
2.1.	Статическое упражнение - удержание ноги на "еп чаги", на уровне пояса	с	не менее 15,0
2.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "долео чаги" за 10 с	количество раз	не менее 17
2.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "твит чаги" за 10 с	количество раз	не менее 18
2.4.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее 35 31
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хьёнг", "ИН-командные соревнования"			
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более 5,2 5,7
3.2.	Челночный бег 3x10 м с высокого старт	с	не более 14,0 14,5
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170 152
3.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 10.10 11.34
3.5.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее 10.0
3.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 22 12
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее 10 7
4. Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин "хьёнг", "весовая категория", "поединок", "стоп - балл", "разбивание досок", "специальная техника"			
4.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		
Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хьёнг", "ИН-командные соревнования"			
4.2.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		

Примерный перечень вопросов (тестов) тестирования теоретических знаний по каждому году обучения

На первой аттестации ученик сдает на 10 или 9 гып.

Ученик приходит на аттестацию в белом добке с символикой ГТФ и поясом соответствующем гыпу на момент аттестации, и со своим защитным снаряжением для спарринга.

Аттестуемый обязан знать и выполнять программу на все предыдущие гыпы.

Если ученик в течение года не повысил свою квалификацию, то в конце учебного года он должен подтвердить свое соответствие гыпу, которым он владеет.

ТЕСТИРОВАНИЕ

На этапе начальной подготовки

10 ГЫП (белый пояс)

1.ХЪЁНГИ: САДЖИ ДЖИРУГИ, САДЖИ МАКИ

2.ОФП-КОНДИЦИЯ

продольный шпагат (от пола) – 30 см

3.ТЕОРИЯ:

САБУМ – тренер

ДОДЖАН – зал для занятия Тхэквондо

ЧАРЕТ – внимание, смирно

КЮНЕ – поклон

ТЭКОН – приветствие

ЩЕТ – вольно

ПАЛЬГИДЕ – смена рук

КАУНДЕ – средний уровень

НАДЖУНДЕ – нижний уровень

БАЛЬГИДЕ – смена ног

3.1. СТОЙКИ: ЧАРЁТ СОГИ (пятки вместе, носки врозь)

НАРАНИ СОГИ (ноги на ширине плеч, ступни параллельны);

ГУНУН СОГИ (передняя стойка, длина стойки – расстояние между пальцами передней и задней ног – полторы ширины плеч, передняя нога согнута так, чтобы коленная чашечка образовывала вертикальную линию с пяткой ноги, а задняя нога выпрямлена. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Пальцы передней ноги направлены вперед, другой ноги на 25° отклонены наружу);

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА:

9 ГЫП (белый пояс с желтой полоской)

1.ХЪЁНГИ: ЧОН-ДЖИ

2.СПАРРИНГ: свободный 1раунд 2 мин -бесконтактный

3.ОФП – КОНДИЦИЯ:

продольный шпагат (от пола) – 27см

4.ТЕОРИЯ:

ЧУМБИ – приготовиться

СИЧАК – начать

ГУМАН – стоп

МАСОГИ – спарринг

ЧОКИО – над головой

СОГИ – стойка

ЧАГИ – удар ногой

МАКИ – блок

АП – вперед

ДОЛЛЬО – сбоку

4.1. СТОЙКИ: НУНЦА СОГИ (боковая стойка, между пяткой задней ноги и носком передней ноги полторы ширины плеч, задняя нога согнута так, чтобы коленная чашечка образовывала прямую линию с пальцами ноги, вес тела распределен так: 70% веса на задней ноге и 30 % на передней ноге, носок и пятка задней ноги на одной линии и направлены на 15° вовнутрь);

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: АП ЧАГИ (прямой удар ногой)

8 ГЫП (желтый пояс)

1. ХЪЁНГИ: ДАН – ГУН

2. СПАРРИНГ: свободный 1 раунд 2 мин.

3. ОФП – КОНДИЦИЯ:

продольный шпагат (от пола) – 25 см

4. ТЕОРИЯ:

ХЪЁНГ – формальный комплекс

НОПУНДЕ – верхний уровень

БАРО – принять исходное положение

ТОРО – поворот

СОНКАЛЬ – ребро ладони

ДЖУМОК – кулак

НЕРИО – сверху вниз

ПАЛЬМОК – предплечье

ХОН – красный

ЧОН – синий

4.1. СТОЙКИ:

НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (Это параллельная стойка, когда обе руки находятся у живота.

1. Расстояние между кулаками рук около 5 см. и 7 см. от живота.

2. Расстояние между локтями и ребрами около 10 см.

3. Не прижимайте локти к туловищу.

4. Держите верхнюю часть руки впереди на 30° и предплечья согнуты вверх на 40°)

4.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА:

ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар передней/задней ногой наносится подъемом стопы.)

ТВМИО АП ЧАГИ (прямой удар ногой в прыжке)

7 ГЫП (желтый пояс с зеленой полоской)

1.ХЪЁНГИ: ЧИ – САН

2.СПАРРИНГ: свободный 1 раунд 2 мин.

3.СВЯЗКИ: И.п.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ, блок левой
рукой ПАЛЬМОК НАДЖУНДЕ МАКИ

- Удар правой ногой КАУНДЕ АП ЧАГИ (АП ЧА

- БУСИГИ), руки у головы
- Шаг правой ногой вперед в ГУНУН СОГИ, удар правой рукой КАУНДЕ БАРО ДЖИРУГИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ , блок левой рукой ПАЛЬМОК НАДЖУНДЕ МАКИ).

4. ОФП – КОНДИЦИЯ:

продольный шпагат

5. ТЕОРИЯ: ИОП – в сторону

ТВМИО – прыжок

СОНКУТ – кончики пальцев

БАЛДУН – подъем стопы

АП КУМЧИ – подушечка под пальцами ступни

ДЫТ КУМЧИ – пятка

МУРУП – колено

МОРИ – голова

ПАЛЬКУП – локоть

Количество Данов в Тхэквондо ГТФ

5.1. СТОЙКИ: МОА СОГИ

5.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: ТВМИО АП ЧАГИ

ТВМИО ДОЛЛЬО ЧАГИ

НЕЙРИО ЧАГИ

ПРОДОЛЬНЫЙ ШПАГАТ

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

6 ГЫП (зеленый пояс)

1. ХЪЁНГИ: ДО – САН

2. СПАРРИНГ: свободный 1 раунд 3 мин.

3. СВЯЗКИ: И.п.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок – разрыв САН СОНКАЛЬ МАКИ

- Удар правой ногой НОПУНДЕ ДОЛЛЬО ЧАГИ, руки у головы

- Шаг правой ногой вперед в ГУНУН СОГИ, усиленный блок правой рукой ДУ ПАЛЬМОК НОПУНДЕ МАКИ

- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в НИНЦА СОГИ, блок – разрыв САН СОНКАЛЬ МАКИ)

4. ОФП – КОНДИЦИЯ:

продольный шпагат - полностью

поперечный шпагат (от пола) – 30 см

5. ТЕОРИЯ:

ХЕЧО – остановиться

АНУРО – во внутрь

БАККУРО – наружу
ГЕЙСОК – продолжайте
СИЛЬКУК – дисквалификация
ЧУЙ – предупреждение
ГАМДЖУМ – минус одно очко

5.1. СТОЙКИ: МОА СОГИ

5.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ (НОПУНДЕ)
ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ (НОПУНДЕ)
ГОРО ЧАГИ (НОПУНДЕ)

5.3. название стоек и уровни, название блоков и ударов:
ДО-САН

ДОПУСК: 3 пройденных круга (победа трех соперников) в любых соревнованиях (хъёнг или спарринг) по тхэквондо ГТФ.

5 ГЫП (зеленый пояс с синей полосой)

ХЪЁНГИ: ВОН – ХЬО

СПАРРИНГ: свободный 1 раунд 3 мин.

СВЯЗКИ: И.п. НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ, блок левой рукой ПАЛЬМОК ЧОКИО МАКИ
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОП ЧА ДЖИРУГИ), правая рука в кулаке вперед
- Шаг правой ногой вперед в НИНЦА СОГИ, блок правой рукой АН ПАЛЬМОК КАУНДЕ МАКИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ, блок левой рукой ПАЛЬМОК ЧОКИО МАКИ)

СИЛА УДАРА: ЙОП ЧАГИ 1 доска 20 мм

ПРЫЖКОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО АП ЧАГИ (1 доска 20 мм)

ОФП – КОНДИЦИЯ:

поперечный шпагат (от пола) – 15 см

ТЕОРИЯ:

БАКАТ ПАЛЬМОК – наружная часть предплечья

АН ПАЛЬМОК – внутренняя часть предплечья

АП ДЖУМОК – передняя часть кулака

ДУН ДЖУМОК – тыльная часть кулака

БАЛКАН ДУН – внутренняя часть кулака

ДЫТЧУН – задняя часть пятки

СОНКАЛЬ ДУН – внутреннее ребро ладони

Знание правил соревнований по весовой категории.

СТОЙКИ: ГОБУРИО СОГИ

ГОДЖУН СОГИ

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО ГОРО ЧАГИ (НОПУНДЕ)
ЙОП ЧАГИ (КАУНДЕ)

7.3. Название стоек и уровни, название блоков и ударов:
ВОН-ХЬО

ДОПУСК: 3 пройденных круга (победа трех соперников) или призовое место в любых соревнованиях (хьёнг или спарринг) по тхэквондо ГТФ

4 ГЫП (синий пояс)

1. ХЬЁНГИ: ДХАН – ГУН

2. СПАРРИНГ: ногами 2 раунда по 2 мин.

3. СВЯЗКИ: И.п. НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ, блок левой рукой БАККАТ ПАЛЬМОК НОПУНДЕ ЙОП МАКИ

- Удар правой ногой изнутри НЕРИО ЧАГИ, руки у головы

- Акцентированный шаг правой ногой вперед в НИНЦА СОГИ, удар правой рукой СОНКАЛЬ КАУНДЕ ЙОП ТЭРИГИ

- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ, блок левой рукой БАККАТ ПАЛЬМОК НОПУНДЕ ЙОП МАККИ)

4. СИЛА УДАРА: ДОЛЬО ЧАГИ (1 доска 20 мм)

5. ПРЫЖКОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО ЙОП ЧАГИ (длина 150 см)

6. ОФП – КОНДИЦИЯ:

поперечный шпагат - полностью

7.ТЕОРИЯ: ХАНА-1 ТУЛЬ-2 СЕТ-3 НЭТ-4 ТАСОТ-5 ЭСОТ-6

ИЛЬГОН-7 ЙОДЫЛЬ-8 АУП-9 ЙОЛЬ-10

7.1. СТОЙКИ: КЕЧА СОГИ

7.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: НОПУНДЕ ТВИМИО ТОРО ЙОП ЧАГИ
НОПУНДЕ ТВИМИО ТОРО ГОРО ЧАГИ

7.3. название стоек и уровни, название блоков и ударов: ДХАН-ГУН

7.4. знание правил соревнований по спаррингу и хьенгам.

ДОПУСК: 4 пройденных круга (победа четырех соперников) или два призовых места в любых соревнованиях (хьёнг или спарринг) по тхэквондо ГТФ.

3 ГЫП (синий пояс с красной полосой)

ХЬЁНГИ: ЮЛЬ – ГОК

2. СПАРРИНГ: ногами 2 раунда по 2 мин.

3.СВЯЗКИ: И.п.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НИНЦА СОГИ, блок СОНКАЛЬ КАУНДЕ ДЭБИ МАККИ

- Удар правой ногой НОПУНДЕ ТОРО ГОРО ЧАГИ, руки у головы

- Удар правой ногой НОПУНДЕ ДОЛЛЬО ЧАГИ, руки у головы

- Шаг правой ногой вперед в НИНЦА СОГИ, блок СОНКАЛЬ ДУН КАУНДЕ ДЭБИ МАКИ

- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в НИНЦА СОГИ, блок СОНКАЛЬ КАУНДЕ ДЭБИ

МАКИ)

4.СИЛА УДАРА: СОНКАЛЬ ТЭРИГИ 1 доска 20 мм

5.ПРЫЖКОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО ДОЛЬО ЧАГИ
(-уровень вытянутой руки)

6. ОФП – КОНДИЦИЯ:

поперечный шпагат - полностью

7.ТЕОРИЯ: Знание правил соревнования по хьёнг.

7.1. СТОЙКИ: ТВИТБАЛ СОГИ

7.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: КАУНДЕ БИТУРО ЧАГИ (задней ногой)
ТВИМИО ТОРО ДОЛЬО ЧАГИ

7.3. – название стоек и уровни, название блоков и ударов: ЮЛЬ-ГОК

ДОПУСК: 5 пройденных кругов (победа пятерых соперников) или два призовых места в любых соревнованиях (хьёнг или спарринг) по тхэквондо ГТФ.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

2 ГЫП (красный пояс)

1.ХЬЁНГИ: ДЖУН-ГУН, ТОЙ-ГЭ

2.СПАРРИНГ: свободный 2 раунда по 3 мин.

3.СВЯЗКИ: И.п. НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НИНЦА СОГИ, блок-подбив ладонью правой руки СОНБАДАК ДОЛЛЬО МАККИ
- Удар правой ногой изнутри КАУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ, рукой у головы
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОП ЧА ДЖИРУГИ), правая рука в кулаке вперед
- Шаг правой ногой вперед в НИНЦА СОГИ, блок-разрыв САН ПАЛЬМОК МАКИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в НИНЦА СОГИ, блок – подбив ладонью правой руки СОНБАДАК ОЛЛЬО МАКИ)

4.СИЛА УДАРА: АП ДЖУМОК 1 доска 20 мм

5. ПРЫЖКОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ
(уровень собственного роста + 10 см.)

6.САМООБОРОНА: освобождение от захватов

7.ОФП – КОНДИЦИЯ:

поперечный шпагат - полностью

8.ТЕОРИЯ: Правила соревнований: командные соревнования

8.1. СТОЙКИ: СОДЖИТ СОГИ

8.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: КАУНДЕ ТВИМИО ИДЮНЬ АП ЧАГИ

(2 удара одной ногой)

КАУНДЕ ТВИМИО ИДЮНЬ ДОЛЛЬО ЧАГИ

(2 удара одной ногой)

8.3. – название стоек и уровни, название блоков и ударов: ДЖУН-ГУН, ТОЙ-ГЭ.

ДОПУСК: 7 пройденных кругов (победа семерых соперников) или три призовых места в любых соревнованиях (хьёнг или спарринг) по тхэквондо ГТФ.

1 ГЫП (красный пояс с черной полосой)

1.ХЬЕНГИ: ХВА – РАН, ЧУН – МУ

СПАРРИНГ: свободный 2 раунда по 3 мин.

СВЯЗКИ: И.п. НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ, блок-подхват левой рукой ДОЛИМИО МАКИ
- Удар правой ногой снаружи КАУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ, руки у головы
- Удар правой ногой КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОП ЧА ДЖИРУГИ) , руки у головы
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОП ЧА ДЖИРУГИ), руки у головы
- Удар правой ногой КАУНДЕ ДОЛЛЬО ЧАГИ, руки у головы
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ДОЛЛЬО ЧАГИ, руки у головы
- Акцентированный шаг правой ногой в АННУН СОГИ, двойной блок БАККАТ ПАЛЬМОК САН МАКИ (поворот влево на 90 градусов)
- Шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ, блок-подхват левой рукой АН ПАЛЬМОК ДОЛИМИО МАКИ

4.СИЛА УДАРА: БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ 1 доска 20 мм

5.ПРЫЖКОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО ТОРО ЙОП ЧАГИ

(уровень собственного роста + 10 см.)

6.САМООБОРОНА: освобождение от захватов

7.ОФП – КОНДИЦИЯ:

- отжимание в упоре лежа на кулаках – 45 раз
- подъем туловища из положения лежа – 70 раз
- поперечный шпагат
- ЙОП ЧАГИ (удержание выше пояса-статистика) – 15 сек.
- АП ЧАГИ (удержание выше пояса-статистика) – 10 сек.

8.ТЕОРИЯ:

8.1. СТОЙКИ: все стойки от 10 гыпа до 2 гыпа.

8.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: КАУНДЕ ТВИМИО АП ЧАГИ

(2 удара левой-правой ногой)

КАУНДЕ ТВИМИО ДОЛЛЬО ЧАГИ

(2 удара левой-правой ногой)

8.3. – название стоек и уровни, название блоков и ударов: ХВА-РАН, ЧУН-МУ

ДОПУСК: 8 пройденных кругов (победа восьмерых соперников) или выигрыш первого места в любых соревнованиях (хьёнг или спарринг) по тхэквондо ГТФ.

4п. удар не выполняется

5п. удар выполняется по пальчаге

На этапе высшего спортивного мастерства

1ДАН (черный пояс)

1.ХЬЕНГИ: ЧИ-ГУ, КВАН-ГЭ, ПХО-УН, ГЕ-БЕК

2.СПАРРИНГ: 3 раунда по 2 мин.

3.СВЯЗКИ: И.п. НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок СОНКАЛЬ НАДЖУНДЕ ДЭБИ МАКИ
- Подбив правой ногой снаружи НАДЖУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ, руки у головы
- Накладка правой ногой ЙОПЧА МОМЧУГИ (изнутри), руки у головы
- Удар правой ногой КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОПЧА ТУЛКИ), руки у головы
- Удар правой ногой КАУНДЕ БИТУРО ЧАГИ, руки у головы
- Акцентированный шаг правой ногой вперед в ГУНУН СОГИ, удар САН ДЖУМОК НОПУНДЕ СЕВО ДЖИРУГИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок СОНКАЛЬ НАДЖУНДЕ ДЭБИ МАКИ)

4.СИЛА УДАРА: ЙОП ЧАГИ 2 доски 20 мм

5.ПРЫЖКОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО АП ЧАГИ 1 доска 15 мм

(- уровень вытянутой вверх руки)

6.САМООБОРОНА: защита от атаки палкой, ножом

7.ОФП – КОНДИЦИЯ:

отжимание в упоре лежа на кулаках – 45 раз

подъем туловища из положения лежа – 80 раз

поперечный шпагат

ЙОП ЧАГИ (удержание выше пояса-статика) – 20 сек.

АП ЧАГИ (удержание выше пояса-статика) – 15 сек.

8.ТЕОРИЯ: знание правил соревнований, оказание первой медицинской помощи

8.1.СТОЙКИ:

8.2.БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: АП ЧАГИ, ДОЛЛЬО ЧАГИ, ЙОП ЧАГИ,

ТОРО ЙОП ЧАГИ, БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ, (медленно\быстро,

Попеременно задней левой-правой ногой с постановкой ноги вперед)-

4 удара.

4п. удар не выполняется

5п. удар выполняется по пальчаге

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить тхэквондиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих тхэвондистов необходимо приучить посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тхэквондо.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тхэквондист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития тхэквондо в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники и методики обучения тхэквондо.
8. Планирование тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тхэквондо ГТФ - скоростно-силовой вид спорта, следовательно, спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. От того, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

Упражнения без предметов:

- а) упражнения для рук и плечевого пояса

- б) упражнения для туловища
- в) упражнения для ног
- г) упражнения на расслабление
- д) дыхательные упражнения

Упражнения с предметами:

- а) со скакалкой
- б) упражнения с теннисным мячом
- в) упражнения с набивным мячом
- г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг)
- д) упражнения с гирями
- е) упражнения со стулом

Упражнения на гимнастических снарядах:

- а) на гимнастической скамейке
- б) на гимнастической стенке
- в) на кольцах и перекладине
- г) на канате и шесте
- д) на козле и коне

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувыркков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка осуществляется непосредственно средствами тхэквондо гтф.

Имитационные упражнения, статические упражнения с отягощением, выполнение ударов в максимальном темпе, поединки по заданию, поединки со сменой партнера, увеличение времени поединка, выполнение ударов по мешку или макеваре и т.д.

Этап начальной подготовки

НП-1	НП-2
<ul style="list-style-type: none"> -Изучение и совершенствование стоек. -Изучение и совершенствование ударов ногами. -Изучение и совершенствование блоков. -Изучение и совершенствование ударов руками: -Изучение и совершенствование формальных комплексов (хьёнг). -Изучение яксок массоги (самбо массоги - спарринг на 3 шага) -Изучение и совершенствование перемещений 	<ul style="list-style-type: none"> -Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в хьёнгах. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов – хьёнги. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов ногами с поворотом на 180 градусов -Изучение и совершенствование спарринга:

<p>-Изучение и совершенствование простых 2-х, 3-х ударных комбинаций в спарринге с применением изученных элементов.</p>	<p>на 3, 2, 1 шагов. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками в спарринге. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых перемещений в спарринге. -Изучение боевых дистанций. -Изучение и совершенствование 2-х, 3-х ударных атакующих и 1-2-х ударных контратакующих комбинаций в спарринге с учетом изученных ударов и перемещений.</p>
---	--

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

УТ-1	УТ-2
<p>Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в хьёнгах. -Совершенствование ранее изученных ударов ногами и изучение техники выполнения их в прыжке. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов хьёнгов. -Изучение и совершенствование защитных действий руками в спарринге. -Изучение и совершенствование защитных действий ногами в спарринге -Изучение и совершенствование уходов от удара соперника в спарринге -Совершенствование и изучение новых передвижений в спарринге. -Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. -Изучение и совершенствование спарринга.</p>	<p>-Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в хьёнгах. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых хьёнгов. -Совершенствование ранее изученных и изучение ударов ногами с поворотом на 360 градусов. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге. -Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге. -Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Составление “Коронных” комбинаций. -Изучение и совершенствование техники боя на дальней дистанции в спортивном спарринге. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике.</p>

Этап совершенствования спортивного мастерства

- Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в хьёнгах.
- Совершенствование ранее изученных и изучение новых хьёнгов.
- Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов в одном прыжке в одном направлении и в разных направлениях.
- Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками:
- Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов и изучение новых комбинаций.
- Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге:
- Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.

- Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Изучение обманных действий. Составление и совершенствование “Коронных” комбинаций.
- Совершенствование техники боя на дальней дистанции и изучение техники боя на средней дистанции в спортивном спарринге.
- Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике.

Этап высшего спортивного мастерства

- Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в хьёнгах.
- Совершенствование ранее изученных и изучение новых хьёнгов.
- Совершенствование ранее изученной техники ударов ногами.
- Совершенствование ранее изученных ударов руками.
- Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов.
- Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.
- Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.
- Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование обманных действий.
- Совершенствование “коронных” комбинаций.
- Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге.
- Совершенствование ранее изученных ударов в спецтехнике.

Тактическая подготовка

Упражнение на тактическое совершенствование. Системность требований к мастерству тхэквондиста (тактико-техническая подготовленность, физические и психические качества). Ведущая педагогическая задача – освоение тактических компонентов деятельности спортсмена в поединках. Стратегия и тактика поведения тхэквондиста и их взаимосвязь. Индивидуальные тактические действия. Проявление тактических действий в учебных и соревновательных ситуациях (типовых и неожиданных). Направление тактической подготовки (освоение тактических знаний; тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций; формирование тактического мышления).

Стратегия тхэквондиста, ее технико-тактические составляющие. Индивидуализация оснащения тхэквондиста с учетом уровня мастерства, двигательных и психических качеств. Педагогические задачи овладения средствами тактического противодействия, особенностями тактики ведения поединка в определенной тактической манере. Направленность тактической подготовки: освоение тактических умений; освоение тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций поединка; формирование

тактического мышления; создание целостного представления о собственной стратегии и манере поведения.

Тактическая подготовка тхэквондистов направлена на достижение максимального результата в ответственных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого потенциала спортсмена и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением.

Обучение тактике направлено, в первую очередь, на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил тактики ведения поединков, применения подготавливающих и боевых действий.

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего специализированное овладение способами маневрирования, выполнения предатаковых подготовок и тактических компонентов определенного состава боевых действий. Особое внимание уделяется опосредованной подготовке и применению действий, а также реализации тактических намерений в конкретных ситуациях поединков.

Требования к изучению двигательных умений и навыков в тхэквондо
по этапам подготовки

№	Группа	Технические навыки	Тактические навыки
1	НП -1	Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию.
2	НП-2	Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения	Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч.
3	УТ-1	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе.	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера.

4	УТ-2	Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни; «Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка.
5	ССМ	Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела. Анализ соперников, силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая

работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психологопедагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

личный пример и мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

Торжественный прием вновь поступивших обучающихся; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне ее (его). Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий. Беседы проводятся ежеквартально.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебнотренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса

3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебнотренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Учебно-тематический план

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

	спорта			Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/ 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/ 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/ 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/ 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/ 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация

			активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных Средств.
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "тхэквондо ГТФ", содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "весовая категория" (далее - "весовая категория"), "поединок - командные соревнования" (далее - "поединок"), "стоп-балл - весовая категория" и "стоп-балл - командные соревнования" (далее - "стоп-балл"), основаны на особенностях вида спорта "тхэквондо ГТФ" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "тхэквондо ГТФ", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2

2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	6
6.	Конус тренировочный	комплект	2
7.	Координационная лестница	штук	2
8.	Лапа боксерская	пар	12
9.	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
10.	Макивара большая	штук	12
11.	Макивара малая	штук	12
12.	Манекен водоналивной для бокса	штук	4
13.	Мешок боксерский кожаный	штук	4
14.	Мешок тренировочный стандартный	штук	4
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
16.	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м) "даянг"	комплект	1
17.	Платформа балансировочная	штук	6
18.	Ракетка двойная	штук	12
19.	Резиновые эспандеры	комплект	12
20.	Секундомер	штук	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Скамья силовая для жима лежа	штук	1
24.	Станок для дисциплины "разбивание досок"	штук	1
25.	Станок для дисциплины "специальная техника"	штук	1
26.	Стенка гимнастическая	штук	6
27.	Стойка для гантелей	штук	2
28.	Таймер электронный	штук	1
29.	Тренировочные барьеры	штук	6
30.	Устройство настенное для подвески мешков	штук	8
31.	Утяжелители для ног (от 1 до 5 кг)	комплект	12
32.	Утяжелители для рук (от 1 до 5 кг)	комплект	12

- обеспечение спортивной экипировкой;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Добок (форма для тхэквондо)	штук	12
2.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	12
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	12
4.	Костюм парадный	штук	12
5.	Костюм тренировочный	штук	12
6.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	12
7.	Обувь для зала (степки)	пар	12
8.	Перчатки закрытого типа для тхэквондо	пар	12
9.	Протектор зубной (капа)	штук	12
10.	Протектор на грудь (женский)	штук	12
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	12
12.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	12
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	12
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья	пар	12

	(ДЛЯ ТХЭКВОНДО)		
--	-----------------	--	--

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплу тации (лет)	количе ство	срок эксплу тации (лет)	количе ство	срок эксплу тации (лет)	количе ство	срок эксплу тации (лет)
1.	Добок (форма для тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки закрытого типа для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Щитки (накладки)	пар	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	защитные на голень (для тхэквондо)		обучающегося								
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

Кадровые условия реализации Программы:

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

Требования к кадровому составу МБОУ ДО СШ № 4:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (далее - Приказ N 952н), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519) (далее - Приказ N 191н), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) (далее - Приказ N 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБОУ ДО СШ № 4

Информальное образование организовано через оценку (самооценку) деятельности педагога, разработку и реализацию изменений в профессиональном развитии.

Самообразование как форма профессионального развития в процессе информального образования предполагает:

- самостоятельную деятельность педагога в рамках методической темы в течение 3 лет (изучение теории, применение в практике, представление результатов);
- самоанализ по результатам;

- презентация результатов педагогической деятельности, составление «Банка достижений»;
- активное участие в деятельности профессиональных объединений, в том числе в сети Интернет;
- участие в конкурсах профессионального мастерства;
- подготовка публикаций;
- транслирование опыта, прежде всего в Учреждении, а также на различных уровнях;
- реализация изменений в профессиональном развитии;
- выявление актуальных проблем педагога на новом этапе в изменившихся условиях.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

В целях обеспечения реализации образовательных программ формируются источники в том числе цифровые (электронные), обеспечивающие доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам. Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую дополнительную образовательную программу. Дисциплины (модули) на определенных учредителем организации, осуществляющей образовательную деятельность, языках обучения и воспитания.

Кроме учебной литературы информационный источник может содержать фонд дополнительной литературы: отечественная и зарубежная, издания по дополнительной образовательной программе, физической культуре и спорту, экологии, правилам безопасного поведения на дорогах; справочно-библиографические и периодические издания; литературу по социальному и профессиональному самоопределению обучающихся.

С целью создания широкого, постоянного и устойчивого доступа всех участников дополнительных образовательных отношений к любой информации, связанной с реализацией основной образовательной программы, достижением планируемых результатов, организацией образовательной деятельности, обеспечивается функционирование школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

Комплексно система информационно-методических и учебно-методических условий дополнительной образовательной организации может быть представлена в виде таблицы, включающей в себя параметры реализуемых возможностей ИОС и качественные показатели степени реализации создаваемых условий в дополнительной образовательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Тактика ведения спаррингов тхэквондо Российская государственная академия физической культуры, 2000 г.
2. Энциклопедия тхэквондо Чой Хонг Хи, 1991г.
3. Влияние психических факторов на спортивный результат «Физкультура и Спорт», 1983 г.
4. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок Годик М.А. «Физкультура и Спорт», 1980 г.
5. Планирование и построение спортивной тренировки Матвеев Л.П., 1972 г.
6. Образовательная программа для ДЮСШ Федерация тхэквондо России, 2002 г.
7. Тхэквондо. - Ким Су., 2004 г.
8. Тхэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004 г.
9. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003 г.
10. Тхэквондо WTF. - Шубский А., 2002 г.
11. Тхэквондо. - Карамов С.К., 2004 г.
12. Тхэквондо. - Карамов С.К., 2004 г.
13. Тхэквондо-путь к совершенству. - Лигай.В., 2004 г.
14. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие \ под.ред. Ю.Ф. Курамшина, С-Петербург, 1999.

Список интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru>.
2. ГБУ Краснодарского края «Центр развития физической культуры и спорта системы образования» - sportobr.ru
3. Российский союз боевых искусств - <http://www.rsbi.ru/>
4. Нормативные документы - <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc>
5. Книги по тхэквондо - <http://bookmail.ru/shop/category/id/41;>
http://modernlib.ru/books/evgeniy_golovihin/programma_po_thekvondo_vtf/read/
6. Информационная сеть «Спортивная Россия» - <http://www.infosport.ru/>