

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Крепыш» им. Тамазова К.Х.»  
муниципального образования Новокубанский район  
МАУ ДО СШ «Крепыш» им. Тамазова К.Х.**

«ПРИНЯТО»

на тренерском совете МАУ ДО  
«Спортивная школа «Крепыш»  
им. Тамазова К.Х.»

Протокол № 6  
от « 02 » августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального автономного  
учреждения дополнительного  
образования «Спортивная школа  
«Крепыш» им. Тамазова К.Х.»  
муниципального образования  
Новокубанский район



И.В. Шарабарова

2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта  
"ТХЭКВОНДО ГТФ"**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 года № 1032  
и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1281

|                                                              |                   |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|
| Срок реализации программы на этапах:                         |                   |
| начальной подготовки                                         | 3 года            |
| учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | 4 года            |
| Этап совершенствования<br>спортивного мастерства             | не ограничивается |
| Этап высшего<br>спортивного мастерства                       | не ограничивается |

Ф.И.О. разработчиков Программы:

В.И. Шкареда

В.К. Геворкян

Срок действия программы 4 года

г. Новокубанск, 2023 г.

## Содержание.

|             |                                                                                                                         |                |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>1.</b>   | <b>Общие положения.</b>                                                                                                 | <b>3-4</b>     |
| 1.1.        | Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»            | 3              |
| 1.2.        | Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»                      | 3-4            |
| <b>2.</b>   | <b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»</b>     | <b>4-9</b>     |
| 2.1.        | Сроки реализации                                                                                                        | 4-8            |
| 2.2.        | Объем программы                                                                                                         | 8-9            |
| <b>2.3.</b> | <b>Виды обучения</b>                                                                                                    | <b>10-14</b>   |
| 2.3.1.      | Учебно- тренировочные занятия                                                                                           | 10-11          |
| 2.3.2.      | Учебно –тренировочные мероприятия                                                                                       | 11-12          |
| 2.3.3.      | Спортивные соревнования                                                                                                 | 12-14          |
| <b>2.4.</b> | <b>Годовой учебно-тренировочный план</b>                                                                                | <b>15-19</b>   |
| <b>2.5.</b> | <b>Календарный план воспитательной работы</b>                                                                           | <b>20-22</b>   |
| <b>2.6.</b> | <b>План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</b>                                 | <b>22-24</b>   |
| <b>2.7.</b> | <b>Планы инструкторской и судейской практики</b>                                                                        | <b>24-27</b>   |
| <b>2.8.</b> | <b>Планы медицинских и медико-биологических мероприятий</b>                                                             | <b>28-34</b>   |
| <b>3.</b>   | <b>Система контроля.</b>                                                                                                | <b>34-51</b>   |
| 3.1.        | Требования к результатам прохождения спортивной подготовки                                                              | 34-35          |
| 3.2.        | Оценка результатов прохождения спортивной подготовки                                                                    | 35             |
| 3.3.        | Контрольные и контрольно-переводные нормативы                                                                           | 35-45          |
| 3.4.        | Тестовая часть                                                                                                          | 45-51          |
| <b>4.</b>   | <b>Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо ГТФ»</b>                                                                 | <b>52-97</b>   |
| 4.1.        | Программный материал                                                                                                    | 52-79          |
| 4.2.        | Учебно-тематический план                                                                                                | 79-97          |
| <b>5.</b>   | <b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.</b>                             | <b>97-101</b>  |
| <b>6.</b>   | <b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»</b> | <b>101-105</b> |
| 6.1.        | Материально-технические условия                                                                                         | 101-105        |
| 6.2.        | Кадровые условия                                                                                                        | 105            |
| <b>7.</b>   | <b>Информационно-методические условия</b>                                                                               | <b>106-107</b> |

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тхэквондо ГТФ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Крепыш им. Тамазова К.Х.» (далее по тексту сокращенное наименование МАУ ДО «СШ «Крепыш им. Тамазова К.Х» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ», на основании утвержденного приказа Министерства спорта России от 21 ноября 2022 года № 1032 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71474) (далее - ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» и утвержденного приказа Министерства спорта России от 20 декабря 2022 года № 1281 в рамках:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127 -ФЗ),
- Федеральным законом от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127 -ФЗ),
- Федеральным законом от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер № 61238);
- Нормативно правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной деятельности;
- Санитарными нормами и правилами;

### 1.2. Целью Программы.

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно - тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки борцов, начиная с этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития тхэквондиста и корректировки уровня физической готовности тхэквондиста, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории тхэквондо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных тхэквондистов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера -преподавателя, инструктора.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

Сроки реализации спортивной подготовки определены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» и составляет:

Для спортивной дисциплины "хьёнг"

|                                                           |                   |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4                 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается |

Для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника", "стоп-балл"

|                                                           |                   |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2                 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2                 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается |

Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хьёнг", "ИН-командные соревнования"

|                                                           |                   |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | не ограничивается |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается |

Для спортивной дисциплины "хьёнг":

На этап начальной подготовки зачисляются лица с 7 -14 лет, желающие заниматься «тхэквондо ГТФ». Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены с 10-17 лет и старше. Спортсмены успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки зачисляются в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 14 лет и старше. Спортсмены успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки зачисляются в группы на данном этапе.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не с 16 лет и старше.

Для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника", "стоп-балл":

На этап начальной подготовки зачисляются лица с 10-14 лет, желающие заниматься «тхэквондо ГТФ». Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены с 12-17 лет и старше. Спортсмены, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, зачисляются в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 14 лет и старше. Спортсмены успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки зачисляются в группы на данном этапе.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не с 16 лет и старше.

Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хьёнг", "ИН-командные соревнования":

На этап начальной подготовки зачисляются лица с 7-14 лет, желающие заниматься «тхэквондо ГТФ». Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены с 10-17 лет и старше. Спортсмены успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки зачисляются в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 14 лет и старше. Спортсмены успешно сдавшие нормативы по

общей физической и специальной физической подготовки зачисляются в группы на данном этапе.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 16 лет и старше.

Ответственность за создание условий учебной - тренировки спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно - тренировочных занятий утверждается администрацией, по представлению тренерами-преподавателями расписания, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарногигиенических норм.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия, одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышает разницу в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышает единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую 1,5-кратного количества обучающихся (в соответствии с п.п. 4.3. п.4 приказа Министерства спорта РФ «особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» от 3 августа 2022года №634), разработанную на основании федерального стандарта спортивной подготовки.

Минимальные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту и количеству лиц, на этапах спортивной подготовки в группах по «тхэквондо ГТФ», представлены в Таблице № 1.

**Сроки реализации программы по «тхэквондо ГТФ»**

| Этапы спортивной подготовки                                                                                      | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
|                                                                                                                  |                                                    |                                                                | Мини.                   | Макси.                       |
| Для спортивной дисциплины "хьёнг"                                                                                |                                                    |                                                                |                         |                              |
| Этап начальной подготовки                                                                                        | 3                                                  | 7-14                                                           | 12                      | 24                           |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                        | 4                                                  | 10-17                                                          | 8                       | 16                           |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                                                                    | не ограничивается                                  | 14 и старше                                                    | 4                       | Устанавливается организацией |
| Этап высшего спортивного мастерства                                                                              | не ограничивается                                  | 16 и старше                                                    | 1                       | Устанавливается организацией |
| Для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника", "стоп-балл" |                                                    |                                                                |                         |                              |
| Этап начальной подготовки                                                                                        | 2                                                  | 10-14                                                          | 12                      | 24                           |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                        | 2                                                  | 12-17                                                          | 8                       | 16                           |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                                                                    | не ограничивается                                  | 14 и старше                                                    | 4                       | Устанавливается организацией |
| Этап высшего спортивного мастерства                                                                              | не ограничивается                                  | 16 и старше                                                    | 1                       | 2                            |
| Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хьёнг", "ИН-командные соревнования"                          |                                                    |                                                                |                         |                              |
| Этап начальной подготовки                                                                                        | не ограничивается                                  | 7-14                                                           | 5                       | 10                           |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                        | не ограничивается                                  | 10-17                                                          | 4                       | 8                            |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                                                                    | не ограничивается                                  | 14 и старше                                                    | 2                       | 4                            |
| Этап высшего спортивного мастерства                                                                              | не ограничивается                                  | 16 и старше                                                    | 1                       | 2                            |

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в тхэквондо ГТФ, от юного возраста до взрослых спортсменов, является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время, тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы. От этапа к этапу увеличивается доля технической и специальной физической подготовки, а использование средств общей физической подготовки снижается. Предельные тренировочные нагрузки представлены ниже в таблице № 2

**Объем дополнительной образовательной программы**

| Этапный норматив                                                                                                            | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                                                                             | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                                                                                                             | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Для спортивных дисциплин "хъёнг"<br>"весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника", "стоп-балл" |                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю                                                                                                   | 4,5 - 6                            | 6 - 8      | 9 - 12                                                    | 12 - 16        | 20 - 24                                       | 24 - 32                             |
| Общее количество часов в год                                                                                                | 234 - 312                          | 312 -416   | 468 - 624                                                 | 624 - 832      | 1040 - 1248                                   | 1248 - 1664                         |
| Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"                                     |                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю                                                                                                   | 4,5 - 6                            | 6 - 8      | 9 - 12                                                    | 12 - 14        | 15 - 18                                       | 18 - 20                             |
| Общее количество часов в год                                                                                                | 234 - 312                          | 312 -416   | 468 - 624                                                 | 624 - 728      | 780 - 936                                     | 936 - 1040                          |

## **2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах (групповые, индивидуальные и смешанные)..

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» осуществляется на русском языке. Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января и заканчивается 30 декабря. Организация осуществляет спортивную подготовку, ведет в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Спортивная школа обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию. Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с утвержденными на каждый этап спортивной подготовки годовым планом спортивной подготовки и зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Основными формами спортивной работы являются групповые тренировочные занятия; индивидуальные тренировочные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия.

Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований и привлекаются к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. Решение задачи подготовки тхэквондистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами-преподавателями используются такие формы работы, как посещение уроков физической культуры и массовых спортивных соревнований в школах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий МАУ ДО СШ «Крепыш» им. Тамазова К.Х. учитываются законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательном учреждении. Расписание учебно - тренировочных занятий (тренировок) по «тхэквондо ГТФ» утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

- подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

В процессе освоения техники и тактики приемов тхэквондо ГТФ, развития функциональных способностей вообще и, в частности, физических качеств, формирования способности к соревновательной деятельности в тхэквондо ГТФ используются различные по содержанию и функциональной направленности упражнения

### **2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:**1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:**

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации

**2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:**

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно - тренировочные мероприятия разработаны в соответствии с федеральным стандартом, отражены в Таблице №3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

| N<br>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 | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 14                                            | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |                                     |
| 2.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 2.2.                                                                         | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | До 10 суток                                   |                                     |
| 2.3.                                                                         | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | До 3 суток, но не более 2 раз в год           |                                     |
| 2.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год                                                                                                                                     |                                                           | -                                             | -                                   |
| 2.5.                                                                         | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                                                                                                                                                             | До 60 суток                                               |                                               |                                     |

### 2.3.3. Спортивные соревнования.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть учебно-тренировочными (проходящими согласно учебно-тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего).

Контрольные спортивные соревнования - проводятся с целью проверки уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные спортивные соревнования - по результатам соревнований комплектуют команды, выбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные спортивные соревнования - ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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.

Организация 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.

Таблица №4

| Виды спортивных соревнований                                                                                                                | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                                                                                             | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                                                                                                                             | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Для спортивных дисциплин "хъёнг", "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника" |                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |
| Контрольные                                                                                                                                 | 2                                  | 2          | 2                                                         | 2              | 3                                             | 4                                   |
| Отборочные                                                                                                                                  | -                                  | -          | 2                                                         | 2              | 2                                             | 2                                   |
| Основные                                                                                                                                    | -                                  | -          | 2                                                         | 2              | 3                                             | 4                                   |
| Для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"                                                                       |                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |
| Контрольные                                                                                                                                 | 1                                  | 2          | 2                                                         | 2              | 3                                             | 4                                   |
| Отборочные                                                                                                                                  | -                                  | 1          | 2                                                         | 2              | 2                                             | 2                                   |
| Основные                                                                                                                                    | 1                                  | 1          | 2                                                         | 2              | 3                                             | 4                                   |

#### 2.4. Годовой учебно -тренировочный план по виду спорта «тхэквондо ГТФ».

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, 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.

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;  
- продолжительности перерывов между занятиями составлять не менее 10 минут.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в годовом учебно – тренировочном плане Таблица №5

Таблица 5

## Годовой учебно-тренировочный план

|                    |                                                                                                                            |            |                           |                |                                               |                                     |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                    | Этапы подготовки                                                                                                           |            |                           |                |                                               |                                     |
| Разделы подготовки | Начальная подготовка                                                                                                       |            | Учебно-тренировочный этап |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                    | До года                                                                                                                    | Свыше года | До трех лет               | Свыше трех лет | Не ограничено                                 | Не ограничено                       |
|                    | Недельная нагрузка в часах                                                                                                 |            |                           |                |                                               |                                     |
|                    | для спортивных дисциплин: "хъёнг", " весовая категория", "поединок", "стоп-балл" "разбивание досок", "специальная техника" |            |                           |                |                                               |                                     |
|                    | 4,5 - 6                                                                                                                    | 6 - 8      | 9 - 12                    | 12 - 16        | 20 - 24                                       | 24 - 32                             |
|                    | Для спортивных дисциплин: ИН-имитация техники", "ИН-хъенг", "ИН-командные соревнования"                                    |            |                           |                |                                               |                                     |
|                    | 4,5 - 6                                                                                                                    | 6 - 8      | 9 - 12                    | 12 - 14        | 15 - 18                                       | 18 - 20                             |
|                    | Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах для всех дисциплин                                                       |            |                           |                |                                               |                                     |
|                    | 2                                                                                                                          |            | 3                         |                | 4                                             |                                     |
|                    | Наполняемость групп                                                                                                        |            |                           |                |                                               |                                     |
|                    | для спортивных дисциплин: "хъёнг", " весовая категория", "поединок", "стоп-балл" "разбивание досок", "специальная техника" |            |                           |                |                                               |                                     |
|                    | 12-24                                                                                                                      | 12-24      | 8-16                      | 8-16           | 4-8                                           | 1-2                                 |
|                    | Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"                                    |            |                           |                |                                               |                                     |
|                    | 5-10                                                                                                                       |            | 4-8                       |                | 2-4                                           | 1-2                                 |

|                                                                                           |                                                                                                                                             |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
|                                                                                           | Для спортивных дисциплин "хъенг", "ИН-имитация техники", "ИН-хъенг", "ИН-командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника" |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |
|                                                                                           | час                                                                                                                                         | %     | час     | %     | час     | %     | час     | %     | час     | %     | час     | %     |
| Общая физическая подготовка                                                               | 91-111                                                                                                                                      | 35-34 | 109-127 | 30-35 | 141-150 | 27-29 | 142-155 | 21-23 | 164-185 | 15-17 | 156-182 | 12-14 |
| Специальная физическая подготовка                                                         | 26-36                                                                                                                                       | 10-14 | 51-69   | 14-19 | 83-98   | 16-19 | 115-148 | 17-22 | 186-240 | 17-22 | 221-286 | 17-22 |
| Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 3-5                                                                                                                                         | 1-2   | 4-7     | 1-2   | 21-26   | 4-5   | 34-40   | 5-6   | 87-131  | 8-12  | 156-234 | 12-18 |
| Техническая подготовка                                                                    | 107-127                                                                                                                                     | 41-49 | 146-182 | 40-50 | 213-234 | 41-45 | 237-304 | 35-45 | 360-491 | 33-45 | 390-520 | 30-40 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 5-10                                                                                                                                        | 2-4   | 15-21   | 4-6   | 31-41   | 6-8   | 68-94   | 10-14 | 164-196 | 15-18 | 195-234 | 15-18 |
| Инструкторская и судейская практика                                                       | -                                                                                                                                           | -     | -       | -     | 10-20   | 2-4   | 27-40   | 4-6   | 66-87   | 6-8   | 91-117  | 7-9   |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3-7                                                                                                                                         | 1-3   | 4-10    | 1-3   | 10-20   | 2-4   | 14-27   | 2-4   | 44-65   | 4-6   | 78-104  | 6-8   |
| Итого часов в год                                                                         | 260                                                                                                                                         | 100   | 364     | 100   | 520     | 100   | 676     | 100   | 1092    | 100   | 1300    | 100   |

**Для спортивных дисциплин Для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"**

|                                                                                           | час        | %            | час        | %            | час        | %            | час        | %            | час        | %            | час        | %            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| Общая физическая подготовка                                                               | 91-111     | <b>35-43</b> | 109-127    | <b>30-35</b> | 141-150    | <b>27-29</b> | 142-155    | <b>21-23</b> | 125-141    | <b>15-17</b> | 119-138    | <b>12-14</b> |
| Специальная физическая подготовка                                                         | 26-36      | <b>10-14</b> | 51-69      | <b>14-19</b> | 83-98      | <b>16-19</b> | 115-148    | <b>17-22</b> | 142-183    | <b>17-22</b> | 168-217    | <b>17-22</b> |
| Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 5-7        | <b>2-3</b>   | 7-10       | <b>2-3</b>   | 21-26      | <b>4-5</b>   | 34-40      | <b>5-6</b>   | 67-99      | <b>8-12</b>  | 119-177    | <b>12-18</b> |
| Техническая подготовка                                                                    | 107-127    | <b>41-49</b> | 146-182    | <b>40-50</b> | 213-234    | <b>41-45</b> | 237-304    | <b>35-45</b> | 275-374    | <b>33-45</b> | 296-375    | <b>30-38</b> |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 5-10       | <b>2-4</b>   | 15-21      | <b>4-6</b>   | 31-41      | <b>6-8</b>   | 68-94      | <b>10-14</b> | 125-166    | <b>15-20</b> | 148-197    | <b>15-20</b> |
| Инструкторская и судейская практика                                                       | 3-5        | <b>1-2</b>   | 7-10       | <b>2-3</b>   | 11-20      | <b>2-4</b>   | 27-40      | <b>4-6</b>   | 50-66      | <b>6-8</b>   | 69-88      | <b>7-9</b>   |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3-7        | <b>1-3</b>   | 4-10       | <b>1-3</b>   | 11-20      | <b>2-4</b>   | 14-27      | <b>2-4</b>   | 33-49      | <b>4-6</b>   | 59-79      | <b>6-8</b>   |
| <b>Итого часов в год</b>                                                                  | <b>260</b> | <b>100</b>   | <b>364</b> | <b>100</b>   | <b>520</b> | <b>100</b>   | <b>676</b> | <b>100</b>   | <b>832</b> | <b>100</b>   | <b>988</b> | <b>100</b>   |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ».

Календарный план воспитательной работы рассчитывается исходя из спортивной нагрузки согласно учебно -тренировочного плана. В плане отражено направление работы, проводимые мероприятия, сроки проведения. Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- профориентационная деятельность построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по тхэквондо ГТФ включает в себя практическое, теоретическое изучение и применение правил по видам спорта, приобретение навыков судейства, формирование выдержки и уважительного отношения к судейству, формирование навыков инструкторской практики.

- организация и проведение мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни, режима питания и отдыха под которым понимается правильный режим дня с учетом спортивного режима, восстановительные мероприятия, медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия

- практическая подготовка, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов (Таблица 6).

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | сроки проведения |
|-------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1     | <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
| 1.1   | Судейская практика<br>(                | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | постоянно        |

|     |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.2 | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul> | Февраль-сентябрь |
| 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"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>                                                                                                                                              | Май-октябрь      |
| 2.2 | Режим питания и отдыха                                                                    | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного 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.</li> </ul>                                                                                                                                              | Май-август       |
| 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                                                                                                                          | Март-октябрь |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе, в парадах, церемониях, церемониях открытия (закрытия), награждениях на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе, организаций, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | 3 квартал    |
| 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:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;              | постоянно    |

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

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №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, 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 существующему виду спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают 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.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- 7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 8) Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- 9) Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- 10) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 11) Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует “принцип строгой ответственности”. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                                                                                            | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 1. Веселые старты “Честная игра”                                                                                              | 1-2 раза в год   | Примеры игр - на сайте РУСАДА <a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a> ; также можно проводить любые другие игры, которые отражают ценности чистого спорта                                                                                                            |
|                                                           | 2. Теоретическое занятие “Ценности спорта»!                                                                                   | 1 раз в год      | Согласовать с лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | 3. Обучении работе сервисов по проверке лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом “Запрещенный список”) | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома), <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
|                                                           | 4. Антидопинговая викторина “Играй честно”                                                                                    | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | 5. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА                                                                                            | 1 раз в год      | <a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                           | 6. Родительское собрание                                                                                                      | 1-2 раза в год   | Рекомендуется включать в повестку родительского собрания вопрос, связанный с предотвращением распространения допинга, например, на тему “Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры”. Собрание проводит тренер-преподаватель                                 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты “Честная игра”                                                                                              | 1-2 раза в год   | Примеры игр - на сайте РУСАДА <a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a> ; также можно проводить любые другие игры, которые отражают ценности чистого спорта                                                                                                            |
|                                                           | 2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА                                                                                            | 1 раз в год      | <a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                           | 3. Антидопинговая викторина “Играй честно”                                                                                    | По назначению    | Проведение викторины рекомендуется предусмотреть на крупных спортивных мероприятиях                                                                                                                                                                                              |
|                                                           | 4. Семинар “Виды нарушений антидопинговых правил”, “Проверка лекарственных средств”                                           | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                 |                                                                                                              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 | 5. Родительское собрание                                                                                     | 1-2<br>раза в год | Рекомендуется включать в повестку родительского собрания вопрос, связанный с предотвращением распространения допинга, например, на тему “Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры”. Собрание проводит тренер-преподаватель |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Получение сертификата на сайте Русада                                                                        | 1 раз в год       | Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                                                                                                                                                           |
|                                                                                 | “Виды нарушений антидопинговых правил”, “Процедура допинг-контроля”, “Подача запроса на ТИ”, “Система АДАМС” |                   | ответственным за антидопинговое обеспечение                                                                                                                                                                                                      |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила тхэквондо ГТФ, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать **на учебно - тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем

изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Таблица 8

### Инструкторская практика

| Этап подготовки           | Год        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап | До года    | Обучающиеся овладевают принятой в тхэквондо ГТФ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.                                                                                     |
|                           | Свыше года | Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их <u>исправлять</u> . |
|                           |            | Обучающиеся вместе с тренером проводят разминку и заключительную часть тренировочного занятия.                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                           |            | Обучение самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.                                                                                                                                                                             |

|                                                                                |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | До года    | Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Секундирование на клубных и городских соревнованиях. |
|                                                                                | Свыше года | Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Секундирование на клубных и городских соревнованиях.                                                                      |
|                                                                                |            | Обучающиеся вместе с тренером или под его контролем проводят разминку и заключительную часть тренировочного занятия. Секундирование на соревнованиях различного уровня.                                                                                                                                                                                             |

Секундирование вне соревнований входит в учебно-тренировочный план, осуществляется в соответствии с календарным планом

Таблица 9

### Судейская практика

| Этап подготовки                                                                | Год        | Судейская                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап                                                      | До года    | Изучение основных положений правил по тхэквондо ГТФ. Судейство тренировочных поединков в роли секундометриста, бокового судьи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                | Свыше года | Изучение обязанностей бокового судьи, арбитра. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                |            | Изучение и проведение процедуры взвешивания. Судейство тренировочных поединков и выступлений в качестве бокового судьи, арбитра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                |            | Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству клубных соревнований среди детей в качестве бокового судьи, арбитра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                |            | Изучение обязанностей центрального рефери, помощника секретаря. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Ведение протоколов поединков и выступлений. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству городских и клубных соревнований среди детей в качестве рефери, бокового судьи, арбитра при наличии соответствующей квалификации. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | До года    | Изучение обязанностей руководителя площадки. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра, руководителя площадки. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству городских и клубных соревнований при наличии соответствующей квалификации.                                                                                                |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <div>Свыше года</div> <div>Изучение обязанностей заместителя главного секретаря, главного секретаря. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра, руководителя площадки, заместителя главного секретаря.</div> <div>Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству областных, городских и клубных соревнований при наличии соответствующей квалификации.</div> <div>Дальнейшее совершенствование ранее изученных навыков.</div> <div>Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству соревнований различного уровня при наличии соответствующей квалификации.</div> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Участие в судейских семинарах и судействе соревнований не входит в учебно-тренировочный план, осуществляется в соответствии с календарным планом судейских семинаров и соревнований.

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

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится в соответствии с требованиями нормативных документов уполномоченных органов исполнительной власти в области здравоохранения в условиях врачебно-физкультурного диспансера.

Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

Этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности;

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медикобиологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Взросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих требуется минимальное количество медикобиологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни "отдыха", так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур "блокируют" максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективные симптомы - спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-

сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

*К естественным и гигиеническим средствам* восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

*Педагогические средства восстановления*

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

#### Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15 л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны.

После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин., а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин. при 90-100 гр. С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед

повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 гр. С).

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основным прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин. *Фармакологические средства восстановления и витамины*

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки,

индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Таблица 10

**План медицинских, медико-биологических мероприятий  
восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки**

| Предназначение                                                                                    | Задачи                                                                                                                                                                                                                    | Средства и мероприятия                                                                                                                                                                                                                      | Методические указания                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Для групп НП</i>                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |
| Развитие физических качеств с учетом специфики тхэквондо ГТФ, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности                                                                                                                                                    | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.                  | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.                     |
| <i>Для групп УТЭ</i>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |
| <i>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>             |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием                                                       | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение.<br>Разминка.<br>Массаж.<br>Искусственная активизация мышц.<br>Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                                                          | 3 мин<br>10-20 мин<br>5-15 мин<br>(разминание 60%)<br>Растирание массажным Полотенцем с подогретым Пихтовым маслом 38—43°C 3 мин само и гетерорегуляция |
| Во время тренировочного занятия соревнования                                                      | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения                                                                                                                                                           | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.<br>Восстановительный массаж, возбуждающий<br>Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).<br>Психорегуляция мобилизующей направленности | В процессе тренировки.<br><br>3-8 мин<br><br>3 мин само - и гетерорегуляция                                                                             |

|                                                                |                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования               | Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции. тканевого обмена                                                                        | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный               | 8- 10 мин                                                                        |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия                    | Ускорение восстановительного процесса                                                                                                                        | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый. | 8-10 мин<br><br>5-10 мин                                                         |
| В середине микроцикла, в соревнованиях я свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж                                          | Восстановительная тренировка.<br><br>После восстановительной тренировки          |
| После микроцикла, соревнований                                 | Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок.                                                                                             | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.            | Восстановительная тренировка, туризм.<br><br>После восстановительной тренировки. |

### Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

| Вид мероприятия                | Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия                                                | Периодичность проведения                                                                                                         |
|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Медицинские мероприятия</b> | НП, УТ, ССМ                | Первичное медицинское обследование                                    | При отборе, до начала занятий спортом (обучения)                                                                                 |
|                                | НП, УТ, ССМ                | Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования | Ежегодно.<br><br>Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством |
|                                | НП, УТ, ССМ                | Дополнительные медицинские обследования                               | В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм;                                                                     |

|                                         |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                    |
|-----------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     | перед<br>спортивными<br>соревнованиями                                                             |
| <b>Медико-биологические мероприятия</b> | НП,<br>УТ,<br>ССМ | Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса | Постоянно                                                                                          |
| <b>Восстановительные мероприятия</b>    | НП,<br>УТ,<br>ССМ | Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления                                                                                                                                                                             | В повседневном учебно-тренировочном процессе;<br>в соревновательном цикле (быстрое восстановление) |

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (обучающемуся), 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки в соответствии с требованиями таблиц 16-17.

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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), 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;

- 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.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год в конце учебно-тренировочного года(этапа) для перевода обучающихся на следующий этап (год).

Итоговая аттестация- проводится по завершению обучения по всей программе, на завершающем этапе.

Перевод обучающихся на всех этапах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных навыков у обучающихся и освоения ими программы, соответствующей тренировочному году спортивной подготовки и успешной сдачи (выполнения) контрольно-переводного тестирования (переводных нормативов) в соответствии с программой по избранному виду спорта на

Формы, порядок и условия проведения контрольно-переводного тестирования спортсменов определяется в соответствии с требованиями федеральных стандартов и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Контрольно-переводное тестирование (промежуточное) осуществляется в целях:

- определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативными и индивидуальными темпами биологического развития спортсмена;
- выявление динамики физического развития, общей и специальной подготовленности спортсмена за прошедший год;
- определения уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта за прошедший тренировочный год (этап) и готовности усвоения программы следующего года (этапа);
- обоснования перевода спортсмена на следующий год (этап) спортивной подготовки.

Формами контрольно-переводного тестирования являются:

выполнение (сдача) контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке:

- результаты участия в соревнованиях;
- выполнение разрядных требований, установленных для каждого года (этапа) спортивной подготовки избранного вида спорта.

Перечень и оценка нормативов по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке устанавливаются в программах спортивной подготовки по видам спорта.

При оценке выполнения (сдачи) контрольных нормативов применяется балльная система.

Контрольно-переводное тестирование проводится ежегодно. Конкретные сроки проведения переводного тестирования устанавливаются приказом директора в

зависимости от этапа тренировочной группы и календарного плана спортивных мероприятий.

Показатели и оценка результатов контрольно-переводного тестирования оформляются протоколами и заносятся в личную карточку спортсмена.

Решение о переводе обучающегося, в том числе досрочно на следующий (год) этап подготовки либо в другую тренировочную группу, соответствующую уровню спортивной подготовки и спортивного соответствия принимается педагогическим советом на основании:

- рапорта тренера-преподавателя;
- итоговых протоколов тестирования

При рассмотрении вопроса о переводе обучающихся по годам (этапам) спортивной подготовки также учитывается выполнение программных требований и результаты медицинского обследования. Перевод обучающихся оформляется приказом директора Учреждения.

Перевод обучающихся, как правило, осуществляется на начало тренировочного года при комплектовании групп спортивной подготовки.

В отдельных случаях, при положительном результате контрольных испытаний, выполнения соответствующего спортивного разряда и наличии свободных мест перевод обучающегося может быть осуществлён по решению педагогического совета в течение тренировочного года.

Прохождение программы спортивной подготовки для перевода на следующий год (этап) засчитывается как полный год тренировочных нагрузок, независимо от даты зачисления в группу, при выполнении программных требований.

В отдельных случаях, обучающиеся не прошедшие последовательно этапы спортивной подготовки и не отвечающие требованиям установленного минимального возраста для определённого года подготовки, по решению педагогического совета могут быть досрочно переведены в тренировочные группы данного этапа при выполнении ими условий, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, в том числе:

- сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП;
- выступление в соревнованиях;
- соответствие уровню спортивного мастерства (наличие (выполнение) спортивного разряда, спортивного звания).

Обучающиеся, не выполнившие контрольно-переводные нормативы, предусмотренные дополнительной образовательной программой по избранному виду спорта для перевода на следующий год (этап) спортивной подготовки, но выполнившие требования по спортивному мастерству предоставляется возможность повторной сдачи нормативов в дополнительно установленные сроки до начала очередного тренировочного года.

Обучающимся, не выполнившим нормативные требования, предъявляемые дополнительной образовательной программой по избранному виду спорта, решением педагогического совета может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

Контрольные нормативы – это 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 учетом 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 учетом уровня спортивной квалификации обучающегося. Контрольные нормативы по общефизической, специальной физической подготовке являются основным критерием для зачисления, перевода учащихся на этапы и года обучения на программы спортивной подготовки. Приемные нормативы для зачисления и перевода на следующие этапы и (или) года обучения являются основным критерием подведения итогов промежуточной аттестации обучающихся предыдущего года обучения. *(Например: приемные нормативы для групп начальной подготовки 2 года обучения являются итоговыми для групп начальной подготовки 1 года обучения.)* МАУ ДО СШ «Крепыш» им.Тамазова К.Х. осуществляет прием учащихся (открывает группу) на соответствующий этап и год обучения по программам спортивной подготовки, при условии сдачи приемных нормативов, наличии соответствующих разрядов данному этапу и количеству человек должно быть не менее минимального количества указанного в федеральном стандарте по отдельным видам спорта. В таблице контрольных нормативов указаны минимальные показатели выполнения контрольных упражнений. Система оценки выполнения нормативов следующая:

0 баллов – не выполнение

1 балл – выполнение

2 балла – выполнение с превышением минимального показателя.

#### **Методические указания по организации тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Минимальное количество баллов для зачисления (перевода) равняется количеству контрольных упражнений. Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблице № 11, №12, №13, № 14

Таблица 11

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО ГТФ"**

| N<br>п/п                                                                                                                                                  | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                                                                                                                           |                                                                                      |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки для спортивной дисциплины "хъёнг"                                                                               |                                                                                      |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                                                                                                                                      | Бег на 30 м                                                                          | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                                                                                           |                                                                                      |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,7                             | 6,8     |
| 1.2.                                                                                                                                                      | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                                                                                           |                                                                                      |                      | 7                            | 4       | 10                              | 6       |
| 1.3.                                                                                                                                                      | Смешанное<br>передвижение на 1000 м                                                  | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                                                                                           |                                                                                      |                      | 7.10                         | 7.35    | 6.40                            | 7.05    |
| 1.4.                                                                                                                                                      | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                                                                                           |                                                                                      |                      | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 1.5.                                                                                                                                                      | Прыжок в длину с места<br>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                                                                | количество           | не менее                     |         | не менее                        |         |

|                                                                                                                                                                          |                                                                                      |                |          |      |          |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|----------|-----|
|                                                                                                                                                                          | рук в упоре лежа на полу                                                             | раз            | 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 3 x 10 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 3 x 10 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                                                     | количество раз | не менее |      |          |     |

|  |                       |  |    |
|--|-----------------------|--|----|
|  | лежа на спине за 30 с |  | 10 |
|--|-----------------------|--|----|

Таблица 12

**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<br>п/п                                                                                                                                                  | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                                                                                           |                                                                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "хъёнг"                                                                                |                                                                             |                      |          |         |
| 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 3 x 10 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 3 x 10 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", "хъёнг", "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       | 24  |
| 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 |     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                | 6,6      | 6,8 |
| 4.2.                                                                                                                                                                     | Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта                                                                                                                                                  | с              | не более |     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                | 16       |     |
| 4.3.                                                                                                                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                               | см             | не менее |     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                | 118      | 108 |

|                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                                                                               |          |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 4.4.                                                                                                                     | Смешанное передвижение на 1000 м                                | мин, с                                                                                                                                                                                        | не более |      |
|                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                                                                               | 6.10     | 6.30 |
| 4.5.                                                                                                                     | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)                   | мин, с                                                                                                                                                                                        | не более |      |
|                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                                                                               | 18.0     | 19.0 |
| 4.6.                                                                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                  | количество раз                                                                                                                                                                                | не менее |      |
|                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                                                                               | 8        | 5    |
| 4.7.                                                                                                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин         | количество раз                                                                                                                                                                                | не менее |      |
|                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                                                                               | 24       | 20   |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                                                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                               |          |      |
| Для спортивных дисциплин "хъёнг", "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-хъёнг", "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" |          |      |

Таблица 13

**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<br>п/п                                                                                                                                                     | Упражнения | Единица<br>измерения | Норматив         |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|------------------|---------------------|
|                                                                                                                                                              |            |                      | юноши/<br>юниоры | девушки/<br>юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "хьёнг",<br>"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 3 x 10 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 "хъёнг", "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-хъёнґ", "ИН-командные соревнования" |                                                                                                                                                                                           |                |          |       |
| 3.1.                                                                                                                                           | Бег на 30 м с высокого старта                                                                                                                                                             | с              | не более |       |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           |                | 5,2      | 5,7   |
| 3.2.                                                                                                                                           | Челночный бег 3 x 10 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 "хъёнґ", "весовая категория", "поединок", "стоп-балл", "разбивание досок", "специальная техника"                      |                                                                                                                                                                                           |                |          |       |
| 4.1.                                                                                                                                           | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"                                                                                                                                             |                |          |       |
| Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнґ", "ИН-командные соревнования"                                                        |                                                                                                                                                                                           |                |          |       |
| 4.2.                                                                                                                                           | Спортивный разряд "первый спортивный разряд"                                                                                                                                              |                |          |       |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ,  
СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП  
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА  
"ТХЭКВОНДО ГТФ"**

| N<br>п/п                                                                                                                                                           | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив           |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|
|                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                      | юниоры/<br>мужчины | юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "хьёнг", "весовая категория", "поединок", "стоп-балл", "разбивание досок", "специальная техника" |                                                                                      |                      |                    |                     |
| 1.1.                                                                                                                                                               | Бег на 100 м                                                                         | с                    | не более           |                     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                      | 13,4               | 16,0                |
| 1.2.                                                                                                                                                               | Бег на 2000 м                                                                        | мин, с               | не более           |                     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                      | -                  | 9.50                |
| 1.3.                                                                                                                                                               | Бег на 3000 м                                                                        | мин, с               | не более           |                     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                      | 12.40              | -                   |
| 1.4.                                                                                                                                                               | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                    | количество раз       | не менее           |                     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                      | 42                 | 24                  |
| 1.5.                                                                                                                                                               | Подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине 90 см                          | количество раз       |                    |                     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                      | -                  | 11                  |
| 1.6.                                                                                                                                                               | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине                                       | количество раз       |                    |                     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                      | 9                  | -                   |
| 1.7.                                                                                                                                                               | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее           |                     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                      | +13                | +16                 |
| 1.8.                                                                                                                                                               | Челночный бег 3 x 10 м                                                               | с                    | не более           |                     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                      | 6,9                | 7,9                 |
| 1.9.                                                                                                                                                               | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                   | не менее           |                     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                      | 230                | 185                 |
| 1.10.                                                                                                                                                              | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(за 1 мин)                      | количество раз       | не менее           |                     |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                      | 48                 | 44                  |
| 1.11.                                                                                                                                                              | Кросс на 3 км (бег по                                                                | мин, с               | не более           |                     |

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
|                                                                                                                                                                          | пересеченной местности)                                                                                                                                                                   |                | -        | 16.30 |
| 1.12.                                                                                                                                                                    | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                                                                                                                             | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                | 23.30    | -     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "хъёнг", "весовая категория", "поединок", "стоп-балл", "разбивание досок", "специальная техника" |                                                                                                                                                                                           |                |          |       |
| 2.1.                                                                                                                                                                     | Статическое упражнение - удержание ноги на "еп чаги", на уровне пояса                                                                                                                     | с              | не менее |       |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                | 20       |       |
| 2.2.                                                                                                                                                                     | Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "долео чаги" за 10 с                                                                                                      | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                | 19       |       |
| 2.3.                                                                                                                                                                     | Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "твит чаги" за 10 с                                                                                                       | количество раз | не менее |       |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                | 20       |       |
| 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 |       |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                | 40       | 36    |
| 3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"                           |                                                                                                                                                                                           |                |          |       |
| 3.1.                                                                                                                                                                     | Бег на 30 м с высокого старта                                                                                                                                                             | с              | не более |       |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                | 5,2      | 6,1   |
| 3.2.                                                                                                                                                                     | Челночный 3 x 10 м с высокого старта                                                                                                                                                      | с              | не более |       |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                | 14,0     | 14,5  |
| 3.3.                                                                                                                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                               | см             | не менее |       |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                | 158      | 126   |
| 3.4.                                                                                                                                                                     | Бег на 2000 м                                                                                                                                                                             | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                | -        | 12.45 |
| 3.5.                                                                                                                                                                     | Бег на 3000 м                                                                                                                                                                             | мин, с         | не более |       |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                | 15.55    | -     |
| 3.6.                                                                                                                                                                     | Непрерывный бег в                                                                                                                                                                         | мин, с         | не менее |       |

|                                                                                                                              |                                                              |                |          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|----------|----|
|                                                                                                                              | свободном темпе                                              |                | 10.0     |    |
| 3.7.                                                                                                                         | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа                    | количество раз | не менее |    |
|                                                                                                                              |                                                              |                | 22       | 12 |
| 3.8.                                                                                                                         | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>за 30 с | количество раз | не менее |    |
|                                                                                                                              |                                                              |                | 10       | 7  |
| 4. Уровень спортивной квалификации                                                                                           |                                                              |                |          |    |
| Для спортивных дисциплин "хъёнг", "весовая категория", "поединок", "стоп-балл",<br>"разбивание досок", "специальная техника" |                                                              |                |          |    |
| 4.1.                                                                                                                         | Спортивное звание "мастера спорта России"                    |                |          |    |
| Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные<br>соревнования"                                   |                                                              |                |          |    |
| 4.2.                                                                                                                         | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"                |                |          |    |

### 3.4. Тесты по видам подготовки тхэквондо ГТФ



Общие вопросы:

**В какой стране зародилось тхэквондо?**

- ☐ Корея
- ☐ Китай
- ☐ Япония

- ☐ Тайланд

**Что означает слово "тхэквондо?"**

- ☐ путь руки и ноги
- ☐ мягкий путь
- ☐ путь ноги
- ☐ в "добрый путь" :)

**Как называется человек, который занимается тхэквондо?**

- ☐ атлет
- ☐ боец
- ☐ тхэквондист
- ☐ гладиатор

**Как называется форма одежды в тхэквондо?**

- ☐ кимоно
- ☐ кейного
- ☐ добок
- ☐ спортивный костюм

**Какое боевое искусство не входит в программу Олимпийских игр?**

- ☐ самбо
- ☐ дзюдо
- ☐ тхэквондо
- ☐ карате

**В каком боевом искусстве преобладают удары ногами?**

- ☐ ушу
- ☐ джиу-джитсу
- ☐ карате
- ☐ тхэквондо

**Как называется площадка для соревнований в тхэквондо?**

- ☐ додзянг
- ☐ татами
- ☐ ринг
- ☐ клетка

**Джумок-это?с корейского?**

- ☐ ладонь
- ☐ стойка
- ☐ кулак
- ☐ Блок

**Сколько данов в тхэквондо ГТФ?**

- ☐ 10
- ☐ 9
- ☐ 7
- ☐ 4

### Как называется стойка приветствия в тхэквондо?

- ☐ чарет соги
- ☐ моа соги
- ☐ нарани соги
- ☐ гонун соги

(для группы НП до года, НП свыше года)

Как называется вид спорта которым Вы занимаетесь?

(ТХЭКВОНДО).

2. Что такое ТХЭКВОНДО?

(Корейское боевое искусство и Олимпийский вид спорта.)

3. Что означает ТХЭКВОНДО? («ТХЭ» — нога, или удар ногой; «КВОН» — кулак, или удар кулаком;

«ДО» — Путь познания или Путь РУКИ И НОГИ)

4. Как называется форма в которой вы занимаетесь? (ДОБОК)

5. Как называется пояс по-корейски? (ТИ)

Как называется зал по-корейски? (ДОДЖАН)

Как называется Флаг по-корейски? (КУГ КИ)

8. Как вы называете своего тренера (инструктора)? (САБОНИМ)

Что такое КИХАП? (Боевой энергетический выкрик «ХЕЧЁ» либо «ХЕЧ»)

10. Для чего выполняется боевой выкрик КИХАП? (Чтобы придать движениям силу и уверенность. Боевой выкрик также является формой психологической атаки.)

11. Что означает поклон в ТХЭКВОНДО?

(Поклон – это корейская форма приветствия.)

12. Как звучит команда поклон по-корейски? (КЁНЕ)

13. Почему вы занимаетесь ТХЭКВОНДО?

Свой вариант ответа

14. Как посчитать по-корейски до 10?

- 1 – хана
- 2 – туль
- 3 – сэт
- 4 – нэт
- 5 – дасот
- 6 – йосот
- 7 – ильхоп
- 8 – йодоль
- 9 – ахоп
- 10 – йоль

15. Как называются махи прямой ногой по-корейски: По-прямой, по-дуге, внутрь?  
(БАЛ ОЛ ЛИГИ, БАЛ-ДОЛ-ЛИГИ, АН БАЛ ДОЛ ЛИГИ)

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ НА 9 ГЫП**

**(Для группы НП-3 года, УТЭ до года)**

Примечание: Теоретические вопросы с 10 гыпа.

1. Какие уровни человеческого тела используются для атаки?

(Ольгуль-Верхний (выше ключицы) – МОМТОМ-средний(от пояса до ключицы), АРЭ-нижний (ниже пояса))

2. Что показывает цвет пояса занимающегося?

(Это показатель его мастерства.)

3. Какие три основных базовых принципа ТХЭКВОНДО необходимо помнить?

(Правильный взгляд, хороший баланс, громкий боевой выкрик КИХАП.)

4.Как называется ученическое ПХУМСЕ на белый пояс?

(КИБОН ИЛЬ ДЖАН)

5.Какие заповеди ТХЭКВОНДО вы знаете?

Ответы:

-Быть верным своей стране.

-Быть хорошим сыном/дочерью своим родителям.

-Быть хорошим примером для своих братьев и сестер.

-Быть верным своим друзьям.

-Уважать старших.

-Верить своим учителям и уважать их.

-Никогда не отказываться от поединка.

-Всегда заканчивать начатое.

6.Как называется удар ногой вперед по –корейски;

(АП-ЧАГИ)

7.Как называется удар ногой по окружности внутрь по-корейски;

(ДОЛИО-ЧАГИ)

8.Как называется Кулак по-корейски?

(ДЖУМОК)

9.Как называется ученическая степень по-корейски (с 10 по 1-ый) в ТХЭКВОНДО;

(ГЫП)

Что обозначает команда «ХЭЧЁ»?

(РАЗойТИСЬ)

Как называется двойной удар руками?

(ДУБОН ДЖУМОК ДЖЕРУГИ)

Как называется тройной удар руками и какой «кихап» кричать вовремя выполнения?

(СЕБОН ДЖУМОК ДЖЕРУГИ, ТХЭКВОН ДО).

Как называется стойка всадника в ТХЭКВОНДО и какое расстояние от стопы до стопы спортсмена?

(ДЖУЧУМ СОГИ, 3-и стопы спортсмена)

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ 8 ГЫП**

**(для группы УТЭ до года, УТЭ свыше года)**

Примечание: Теоретические вопросы с 10 гыпа + 9гып.

1.Что означает символика Тэгук Иль Джан?

(Символика Тэгук Иль Джан означает ясность и активность, начало созидания. В этом пумсе формируется понимание тхэквондо и создается база для раскрытия личных способностей занимающегося.)

2. Как звучит команда по-корейски смирно?

(ЧАРЬЙОТ)

Как звучат команды по-корейски «ВСТАТЬ» и «САДИТСЯ»? (ИРСОТ, АНДЯ)

Как звучит команда по-корейски «ПРИГОТОВИТСЯ»?

(ЧУМБИ)

Как звучит команда по-корейски «ПОВЕРНУТСЯ»

(ТИРО ДОРА)

6. Назовите числительные и порядковые по-корейски?

7. Что такое «Додянг»?

(ПЛОЩАДКА ДЛЯ СПАРИНГА)

Как называется боевая стойка в тхэквондо?

(КУРАГИ СОГИ)

Порядковые

Числительные

1 – хана

ИЛЬ – первый

2 – туль

И — второй

3 – сэт

САМ — третий

4 – нэт

СА — четвёртый

5 – дасот

О – пятый

6 – йосот

Юк — шестой

7 – ильхоп

ЧИЛЬ — седьмой

8 – йодоль

ПХАЛЬ — восьмой

9 – ахоп

Ку- девятый

10 – йоль

Сип — десятый

## **Терминология 1-го пхумсэ**

Тэгук иль джан — Пхумсэ №1

Стойки

Чарьот соги — Стойка «смирно»

Джумби соги — Стойка «приготовиться»

Ап соги — Узкая передняя стойка  
 Ап куби — Широкая передняя стойка

#### Блоки

Арэ пальмок макки — Блок нижнего уровня  
 Момтом ан пальмок макки — Блок среднего уровня вовнутрь  
 Ольгуль пальмок макки — Блок верхнего уровня

#### Удары рукой

Пандэ джируги — Одноименный удар кулаком

#### Удары ногой

Ап чаги — Удар ногой вперёд

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ 7 ГЫП**

**(для группы УТЭ свыше года)**

Примечание: Теоретические вопросы с 10 гыпа + 9гып.+8гып.

1.Какие пять духовных принципов существуют в ТХЭКВОНДО?

- 1)Учтивость.
- 2) Честность.
- 3) Настойчивость.
- 4) Самоконтроль.
- 5) Упорство.

2. Почему необходимо практиковать базовую технику и ПХУМСЭ?

(ПУМСЭ и базовую технику необходимо практиковать для достижения координации, ловкости, искусности в ТХЭКВОНДО. Отработка этих разделов ТХЭКВОНДО формирует уверенность и концентрацию.)

3. Почему необходима растяжка в ТХЭКВОНДО? (Растяжка создает гибкость, способствует появлению ловкости и хорошему самочувствию. В ТХЭКВОНДО гибкость позволяет развить большую силу и скорость выполняемых техник, а также расширить диапазон поражаемых участков тела противника.)

5.Что означает символика Тэгук И Джан? (Она означает радость и веселье. Тэгук И Джан отражает наряду с хладнокровием и непоколебимостью также и энергичное проявление уверенности и силы. Пхумсе выполняют спокойно, не торопясь, уравновешенно, но энергично.)

Как называется удар толкающий всей стопой? (МИРО ЧАГИ)

Какие 3-и федерации есть в ТХЭКВОНДО? (ВТФ –ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТХЭКВОНДО, ИТФ- ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТХЭКВОНДО, ГТФ- ГЛОБАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТХЭКВОНДО)

Терминология 1-го и 2-го пумсе:

Тэгук иль джан — Пумсэ №1

Тэгук и джан — Пумсэ №2

#### Стойки:

Чарьот соги — Стойка «смирно»

Джумби соги — Стойка «приготовиться»

Ап соги — Узкая передняя стойка

Ап куби — Широкая передняя стойка

#### Блоки:

Арэ пальмок макки — Блок нижнего уровня

Момтом ан пальмок макки — Блок среднего уровня вовнутрь

Ольгуль пальмок макки — Блок верхнего уровня

Удары рукой:

Пандэ джируги — Одноименный удар кулаком

Баро джируги — Разноимённый удар кулаком

Удары ногой:

Ап чаги — Удар ногой вперёд

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ 6 ГЫП**

**(Для группы ЭСС и высшего спортивного мастерства)**

Примечание: Теоретические вопросы с 10 гыпа + 9гып.+8гып.+7гып.

1.Что означает символика Тэгук Сам Джан? (Знак Тэгук Сам Джан – пламя. Он символизирует стремление направить на плодотворную стезю глубоко сокрытый в каждом из нас огонь. Пумсе очень подвижно и разнообразно.)

Что такое «ХОСИН-СУЛ»? (техника самообороны)

3.Что такое «КЪЁК ПА»? (разбивание предметов)

4.В каком году ТХЭКВОНДО было включено в программу олимпийских игр и в каком городе? (2000, Сидней)

Какая защита нужна для спаринга в ТХЭКВОНДО? (ЖЕЛЕТ(ХОГУ); ШЛЕМ(МОРИ БОХОДЭ) ;

ЩИТКИ НА ГОЛЕНЬ (ДАРИ БОХОДЭ); ЩИТКИ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ (ПХАЛЬ БОХОДЭ);

БАНДАЖ ЗАЩИЩАЮЩИЙ ПАХ (НАМ СОН БОХОДЭ); ПЕРЧАТКИ НА РУКИ; КАПА В РОТ

Как называется по-корейски ребро ладони? (Сонналь)

Как называется широкая стойка в которой вес распределяется 70% на заднюю ногу и 30% на переднюю? (ДВИТ КУБИ)

Как называется рубящий удар ногой сверху? (НЕРИО ЧАГИ)

Как называются кончики пальцев по-корейски? (СОН КЫТ)

Терминология 1-го, 2-го и 3-го пумсе:

Тэгук иль джан — Пумсэ №1

Тэгук и джан — Пумсэ №2

Тэгук сам джан — Пумсэ №3

Стойки:

Чарьот соги — Стойка «смирно»

Джумби соги — Стойка «приготовиться»

Ап соги — Узкая передняя стойка

Ап куби — Широкая передняя стойка

Двит куби — Широкая стойка с переносом центра тяжести на сзади стоящую ногу

Блоки:

Арэ пальмок макки — Блок нижнего уровня

Момтом ан пальмок макки — Блок среднего уровня (внутри)

Ольгуль пальмок макки — Блок верхнего уровня

Хан сонналь момтом йоп макки — Боковой блок среднего уровня

Удары рукой:

Пандэ джируги — Одноименный удар кулаком

Баро джируги — Разноименный удар кулаком

Дубон джируги — Двойной удар кулаком

Удары ногой:

Ап чаги — Удар ногой вперёд

#### **4. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо ГТФ**

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

**Этап начальной подготовки 1 года обучения**

**Теоретический материал и психологическая подготовка**

*Физическая культура и спорт*

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду.

*Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО ГТФ.*

Тхэквондо ГТФ в древнем мире, средневековье, современное развитие. Развитие тхэквондо ГТФ в России.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.

*Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.*

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

*Правила соревнований*

Весовые категории. Форма тхэквондиста для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.

*Оборудование и инвентарь*

Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

## **Практический материал**

### ***Общая физическая подготовка***

Прыжки, бег и метания.

Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, баскетбол, настольный теннис

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов-новичков*

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

*Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста*

Изучение захватов и освобождение от них

Изучение базовых стоек тхэквондиста.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

*Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов*

Обучение стойкам

Обучение ударам на месте

Обучение ударам в движении

Обучение приемам защиты на месте

Обучение приёмам защиты в движении

#### 1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

АНЫН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ЧАРИОТ СОГИ - высокая стойка;

КАНЫН СОГИ - длинная стойка.

#### 2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

#### 3. Блоки:

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЕ МАККИ - защита нижнего уровня;

АН ПАЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня.

#### 4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности.

#### 5. ХЪЁНГ:

№1 ЧОН ДЖИ.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростносиловой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол спортсмена)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

### **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.

### **Сдача контрольно-переводных нормативов**

Сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года - в соответствии с таблицей 16.

## **Этап начальной подготовки 2 года обучения**

### **Теоретический материал и психологическая подготовка**

#### *Физическая культура и спорт*

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

#### *Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО ГТФ.*

Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо ГТФ. Тхэквондо ГТФ в древнем мире, средневековье, современное развитие. Развитие тхэквондо ГТФ в России.

#### *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Костная и мышечная системы. Элементарные сведения о костной системе и мышечносвязочном аппарате.

#### *Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.*

Понятия об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена, рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля - самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо ГТФ.

#### *Правила соревнований*

Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

#### *Оборудование и инвентарь*

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале.

## **Практический материал**

### **Общая физическая подготовка**

Прыжки, бег и метания.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)

Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)

Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Плавание.

### ***Специальная физическая подготовка***

Организация занимающихся тхэквондистов на месте. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.

Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

Изучение базовых стоек тхэквондистов.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение в базовых стойках.

Передвижения в боевых стойках.

В передвижении выполнение базовой техники.

Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя)

Обучение ударам на месте по воздуху.

Обучение ударам в движении по воздуху.

Обучение приемам защиты на месте без партнёра.

Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.

Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.

Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.

Одиночные удары по тяжелому мешку.

#### **1. Стойки:**

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

АНЫН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ЧАРИОТ СОГИ - высокая стойка;

КАНЫН СОГИ - длинная стойка;

НИНЧА СОГИ - низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;

ГОДЖУН СОГИ - стойка «тигра»;

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе.

#### **2. Удары руками:**

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;  
 СОНКУТ - кончики пальцев;  
 СОНГКАЛЬ - ребро ладони.

### 3. Блоки:

ПАЛЬМОК НАЖУНДЕ МАККИ - защита нижнего уровня;  
 АН ПАЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;  
 ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;  
 ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;  
 СОНГКАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони.

### 4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;  
 МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;  
 ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;  
 НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;  
 АНУРО НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;  
 ПАКУРО НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;  
 ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону.

### 5. ХЪЁНГ:

№1 ЧОНЗИ;  
 №2 ДАН ГУН.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростносиловой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол спортсмена).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

## **Техническая и тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

## **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Спортивная терминология. Судейская терминология, жесты. Определение

победителей.

### **Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования**

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года - в соответствии с таблицей 16.

### **Этап начальной подготовки 3 года обучения**

#### **Теоретический материал и психологическая подготовка**

##### *Физическая культура и спорт*

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека

##### *Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО ГТФ*

Тхэквондо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

##### *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции.

##### *Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста*

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний.

Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо ГТФ, одежде и обуви. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь).

##### *Правила соревнований*

Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.

#### **Психологическая подготовка**

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Средства:

Свободные спарринги, соревнования по тхэквондо ГТФ.

Выполнение упражнений с элементами бокса, борьбы.

Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед, прыжки в воду с вышки и т.д.

Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий («умение терпеть»), например - длительные кроссы по сильно пересеченной местности; бег на лыжах, с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.

Тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.

#### **Практический материал**

##### *Общая физическая подготовка*

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Метания набивного мяча, теннисного мячика.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

Туристические походы.

### ***Специальная физическая подготовка***

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов

Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.

Организация занимающихся без партнера в двух-шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

Бой по заданию.

Спарринг.

Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

#### 1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ЧАРИОТ СОГИ - стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу.

АНЫН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАНЫН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка;

НИНЧА СОГИ - низкая, короткая стойка;

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

## 2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКУТ - кончики пальцев;

СОНКАЛЬ - ребро ладони;

СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ - удар ребром ладони в сторону

ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ - удар кулаком руки в сторону

## 3. Блоки;

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу;

БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень;

СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень.

## 4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону;

ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке

ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке

ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке

## 5. Хьёнг:

№1 Саджи Чируги;

№2 Саджи Маки;

№3 Чон-джи

№4 Дан-гун

## 6. Степовая программа.

## 7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

ДОЛЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности;  
 НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;  
 АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;  
 ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

8. Совершенствование 3-х - 2-х шагового спарринга.

9. Совершенствование спарринга

### **Техническая и тактическая подготовка**

Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

### **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Судейство учебных поединков под присмотром тренера.

### **Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования**

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года - в соответствии с таблицей 16.

## **Учебно-тренировочная группа 1 года**

### **Теоретический материал**

#### *Физическая культура и спорт*

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массового спорта в России и повышение спортивного мастерства. Международные связи спортивных организаций России.

#### *Краткие сведения о строении и функциях организма*

Характеристика и функции мышц верхних и нижних конечностей. Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости (краткие сведения). Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

#### *Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста*

Влияние вредных привычек на организм занимающихся (наркомания, токсикомания). Дневник самоконтроля. Его значение и правила ведения.

Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в тренировочном процессе и быту.

### *Правила соревнований*

Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Ведение счета и его оглашение. Правила и порядок. Цель и задачи соревнований. Понятие о нокауте. Правила определения нокаута. Действия участника и судей при нокауте.

### **Психологическая подготовка**

Психология поединка (общие понятия).

Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в тхэквондо ГТФ. Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Конфликтные ситуации в тхэквондо. Психология поведения в случае проигрыша. Соперничество как стимул достижения наивысших результатов.

## **Практический материал**

### *Общая физическая подготовка*

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

### *Специальная физическая подготовка*

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов

Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, формальные упражнения «хъёнг».

Тренировка на снарядах.

Бой по заданию.

Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста

Изучение стоек тхэквондиста.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия.

Контрудары.

Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

#### 1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ЧАРИОТ СОГИ - стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу.

АНЫН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАНЫН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка;

НИНЧА СОГИ - низкая, короткая стойка;

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

#### 2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКУТ - кончики пальцев;

СОНКАЛЬ - ребро ладони;

СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ - удар ребром ладони в сторону

ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ - удар кулаком руки в сторону

САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ - удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение

#### 3. Блоки;

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу;

БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень;

СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень.

САНГ ПОЛЬМОК МАКИ - двойной блок

#### 4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;  
 ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону;  
 ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке  
 ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке  
 ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке  
 ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке  
 ТИДORA НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 180  
 ТИДORA ЙОПЧАГИ - удар с разворотом на 180 в сторону

#### 5. Хьёнг:

№1 Саджи Чируги;

№2 Саджи Маки;

№3 Чон-джи

№4 Дан-гун

№5 До-сан

#### 6. Степовая программа.

#### 7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке

ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке

ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке

ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке

ТИДORA НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 180

ТИДORA ЙОПЧАГИ - удар с разворотом на 180° в сторону

#### 8. Совершенствование 3-х - 2-х - 1-о шагового спарринга.

#### 9. Совершенствование спарринга.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих

прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

### **Инструкторская и судейская практика**

Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года - в соответствии с таблицей 17.

### **Учебно-тренировочная группа 2 года**

#### **Теоретический материал и психологическая подготовка**

##### *Физическая культура и спорт*

Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации.

##### *Краткие сведения о строении и функциях организма*

Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

##### *Гигиенические знания и навыки*

Правила оказания первой помощи при травмах различного характера: ссадины, ушибы, раны, переломы костей, растяжение связок, обмороки, тепловые и солнечные удары, обморожения и т.д.

Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность. Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности основных продуктов.

##### *Врачебный контроль, самоконтроль*

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

##### *Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста*

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учебе и жизни.

##### *Правила соревнований*

Классификация соревнований: личные, командные, лично-командные, первенства и

кубковые соревнования, квалификационные соревнования. Классификация соревнований по масштабу, ведомственной принадлежности.

### **Психологическая подготовка**

Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки. Понятие о стрессе как о реакции приспособления.

Понятие о релаксации (расслаблении). Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки тхэквондиста. Преодоление неблагоприятных условий быта, тренировки, условий соревнований, воздействий противника. Регуляция стрессовых состояний.

### **Практический материал**

#### ***Общая физическая подготовка***

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

#### ***Специальная физическая подготовка***

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трех ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложненных условиях. Контрудары. Контратаки.

#### **1. Стойки:**

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ЧАРИОТ СОГИ - стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу.

АНЫН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в

две ширины плеч;

КАНЫН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка;

НИНЧА СОГИ - низкая, короткая стойка;

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

## 2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКУТ - кончики пальцев;

СОНКАЛЬ - ребро ладони;

СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ - удар ребром ладони в сторону

ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ - удар кулаком руки в сторону

САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ - удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение

СОНКАЛЬ АНУРО ТЕРУГИ - удар ребром ладони снаружи во внутрь

## 1. Блоки;

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу;

БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень;

СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень. САНГ

ПОЛЬМОК МАКИ - двойной блок

## 2. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону;

ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке

ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке

ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке

ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке

ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 180

ТИДОРА ЙОПЧАГИ - удар с разворотом на 180 в сторону КОРО ЧАГИ - удар пяткой с захлестом в верхний уровень БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ - удар пяткой с разворотом на 180

## 3. Хьёнги:

№1 Саджи Чируги;

№2 Саджи Маки;

№3 Чон-джи

№4 Дан-гун

№5 До-сан

4. Степовая программа.

5. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке

ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке

ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке

ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке

ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 180

ТИДОРА ЙОПЧАГИ - удар с разворотом на 180 в сторону КОРО ЧАГИ - удар пяткой с захлестом в верхний уровень БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ - удар пяткой с разворотом на 180

6. Совершенствование 3-х - 2-х - 1-о шагового спарринга.

7. Совершенствование спарринга.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

### **8. Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных

занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

### **Учебно-тренировочная группа 3 года**

#### **Теоретический материал и психологическая подготовка**

##### *Физическая культура и спорт*

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

##### *Краткие сведения о строении и функциях организма*

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

##### *Гигиенические знания и навыки*

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

##### *Врачебный контроль, самоконтроль*

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

##### *Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста*

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Культура и интересы тхэквондиста.

##### *Правила соревнований*

Команды рефери на даянге. Жесты рефери на даянге. Функции боковых судей, судьи при участниках. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Углубление знаний правил соревнований.

#### **Психологическая подготовка**

Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Уравновешенное

состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное реагирование на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

## **Практический материал**

### ***Общая физическая подготовка***

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

### ***Специальная физическая подготовка***

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение тройным ударам ногами.

Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

#### **1. Стойки:**

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ЧАРИОТ СОГИ - стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу.

АНЫН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАНЫН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка;

НИНЧА СОГИ - низкая, короткая стойка;

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

#### **2. Удары руками:**

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКУТ - кончики пальцев;

СОНКАЛЬ - ребро ладони;

СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ - удар ребром ладони в сторону

ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ - удар кулаком руки в сторону

САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ - удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение

СОНКАЛЬ АНУРО ТЕРУГИ - удар ребром ладони снаружи во внутрь

### 3. Блоки:

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу;

БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень;

СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень.

САНГ ПОЛЬМОК МАКИ - двойной блок

ГОЛЬЧА МАКИ - блок - захват удара

САНГ СОНКАЛЬ МАКИ - двойной блок ребром ладони

### 4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед:

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону;

ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке

ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке

ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке

ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке

ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 180

ТИДОРА ЙОПЧАГИ - удар с разворотом на 180 в сторону

КОРО ЧАГИ - удар пяткой с захлестом в верхний уровень

БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ - удар пяткой с разворотом на 180

ДОЛЬМЕ ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности с разворотом на 360

ДОЛЬМЕ АПЧАГИ - удар ногой вперед с разворотом на 360

ДОЛЬМЕ НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 360

### 5. Хьёнг:

№1 Саджи Чируги;

№2 Саджи Маки;

№3 Чон-джи

№4 Дан-гун

№5 До-сан

№6 Вон-хьо

№7 Июль-Гок

### 6. Степовая программа.

### 7. Удары по лапам со стоек:

- АП ЧАГИ - удар ногой вперед;  
 ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;  
 НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;  
 АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;  
 ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;  
 ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке  
 ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке  
 ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке  
 ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке  
 ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 180  
 ТИДОРА ЙОПЧАГИ - удар с разворотом на 180 в сторону  
 КОРО ЧАГИ - удар пяткой с захлестом в верхний уровень  
 БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ - удар пяткой с разворотом на 180  
 ДОЛЬМЕ ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности с разворотом на 360  
 ДОЛЬМЕ АПЧАГИ - удар ногой вперед с разворотом на 360  
 ДОЛЬМЕ НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 360  
 8. Совершенствование 3-х - 2-х - 1-о шагового спарринга.  
 9. Совершенствование спарринга.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки.

### **Инструкторская и судейская практика**

Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет

тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

### **Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования**

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года - в соответствии с таблицей 17.

## **Учебно-тренировочная группа 4 года**

### **Теоретический материал и психологическая подготовка**

#### *Физическая культура и спорт*

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

#### *Краткие сведения о строении и функциях организма*

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

#### *Гигиенические знания и навыки*

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

#### *Врачебный контроль, самоконтроль*

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

#### *Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста*

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Культура и интересы тхэквондиста.

### *Правила соревнований*

Команды рефери на даянге. Жесты рефери на даянге. Функции боковых судей, судьи при участниках. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Углубление знаний правил соревнований.

### **Психологическая подготовка**

Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное реагирование на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

### **Практический материал**

#### ***Общая физическая подготовка***

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

#### ***Специальная физическая подготовка***

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение тройным ударам ногами.

Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ЧАРИОТ СОГИ - стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу.

АНЫН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в

две ширины плеч;

КАНЫН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка;

НИНЧА СОГИ - низкая, короткая стойка;

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКУТ - кончики пальцев;

СОНКАЛЬ - ребро ладони;

СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ - удар ребром ладони в сторону

ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ - удар кулаком руки в сторону

САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ - удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение

СОНКАЛЬ АНУРО ТЕРУГИ - удар ребром ладони снаружи во внутрь

3. Блоки;

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу;

БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень;

СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень.

САНГ ПОЛЬМОК МАКИ - двойной блок

ГОЛЬЧА МАКИ - блок - захват удара

САНГ СОНКАЛЬ МАКИ - двойной блок ребром ладони

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону;

ТВМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке

ТВМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке

ТВМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке

ТВМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке

ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 180°

ТИДОРА ЙОПЧАГИ - удар с разворотом на 180° в сторону

КОРО ЧАГИ - удар пяткой с захлестом в верхний уровень

БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ - удар пяткой с разворотом на 180°

ДОЛЬМЕ ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности с разворотом на 360°

ДОЛЬМЕ АПЧАГИ - удар ногой вперед с разворотом на 360°

ДОЛЬМЕ НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 360°

5. Хьёнг:

№ 1 Саджи Чируги;

№ 2 Саджи Маки;

№ 3 Чон-джи

№ 4 Дан-гун

- № 5 До-сан
- № 6 Вон-хьо
- № 7 Июль-Гок

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

ТВМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке

ТВМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке

ТВМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке

ТВМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке

ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 180°

ТИДОРА ЙОПЧАГИ - удар с разворотом на 180° в сторону

КОРО ЧАГИ - удар пяткой с захлестом в верхний уровень

БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ - удар пяткой с разворотом на 180°

ДОЛЬМЕ ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности с разворотом на 360°

ДОЛЬМЕ АПЧАГИ - удар ногой вперед с разворотом на 360°

ДОЛЬМЕ НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 360°

8. Совершенствование 3-х - 2-х - 1-о шагового спарринга.

9. Совершенствование спарринга.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней

дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты».

### **Инструкторская и судейская практика**

Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

### **Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования**

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года - в соответствии с таблицей

### **Группы совершенствования спортивного мастерства**

#### **Теоретические занятия и психологическая подготовка**

##### *Физическая культура и спорт*

Спортивные Федерации. Федерации тхэквондо ГТФ в России. Структура Федерации. Работа Федерации. Связь с другими Федерациями. Коллектив физкультуры - основное звено физкультурного движения.

##### *Анатомо-физиологические особенности организма*

Краткие сведения о топографии мышц человека. Группы мышц, участвующие в основных движениях тхэквондиста. Понятие о мышцах антагонистах и синергистах. Мышцы нижних и верхних конечностей: места прикрепления и функции.

##### *Правила соревнований*

Судейская бригада соревнований. Состав судейской бригады на даянге. Права и обязанности судей (первоначальные понятия).

##### *Основные знания по гигиене и врачебному контролю*

Влияние проведения регулярных гигиенических мероприятий на спортивный результат. Значение парной бани для активного отдыха и восстановления организма. Массаж и самомассаж. Основные приемы и правила проведения массажа и самомассажа. Гигиена питания спортсмена: минеральные соли и витамины в рационе питания.

##### *Основы спортивной тренировки*

Понятие о двигательных качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности. Средства и методы развития двигательных качеств.

Понятие о спортивной форме. Фазность в развитии спортивной формы. Календарь спортивных соревнований и особенности развития спортивной формы - два важных фактора в планировании тренировки. Адаптация к физическим нагрузкам.

#### **Психологическая подготовка**

Психическое состояние спортсмена, особенно перед поединком, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы.

### **Практические занятия**

#### **Общая физическая подготовка**

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в

переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

### ***Специальная физическая подготовка***

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Дальнейшая индивидуализация тактических действий ведения поединка. Самостоятельная оценка тактической ситуации: сбор данных о сопернике, поиск наиболее эффективных способов ведения поединка против конкретного противника (угроза, вызов, маневрирование, маскировка). Анализ и самоанализ соревновательных поединков - собственных и вероятных противников. Совершенствование индивидуальной тактики. «Коронные» приемы и способы их применения в конкретных ситуациях. Разработка «стандартных» ситуаций и применение их в поединке. Умение вынудить партнера нарушить правила (выйти за даянг, применить грубое движение).

### **Психологическая подготовка**

Психическое состояние спортсмена, особенно перед поединком, во многом

определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы.

### **Инструкторская и судейская практика**

Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря, бокового судьи.

### **Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования**

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года - в соответствии с таблицей

18.

### **Группы высшего спортивного мастерства**

#### **Теоретические занятия и психологическая подготовка**

##### *Физическая культура и спорт*

Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях. Работа Федерации Тхэквондо ГТФ России в мировых и Европейских союзах.

##### *Анатомо-физиологические особенности организма*

Влияние нагрузок различной направленности на мышечную и костную системы (на формирование мышечной массы, снижение веса). Физиологические сдвиги в организме при выполнении мышечной работы различного характера, интенсивности и объема. Влияние необычных внешних условий на физическое и психическое состояние спортсмена.

##### *Правила соревнований*

Методика организации и проведения соревнований. Порядок составления и ведения протокола соревнований. Документация соревнований. Методика работы бокового судьи. Судейская записка. Методика работы судьи на даянге. Судейские жесты и команды. Права и обязанности судей (продолжение темы).

##### *Основные знания по гигиене и врачебному контролю*

Восстановительные мероприятия в режиме тренировочной работы. Активный отдых как вид восстановления. Физиотерапевтические мероприятия: барокамера, солярий и т.д. Роль питания и биологически активных веществ в восстановлении работоспособности.

Профилактика переутомления и перетренировки. Особенности питания на тренировочных сборах.

##### *Основы спортивной тренировки*

Общие основы построения спортивной тренировки. Этапы спортивной тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный. Соотношение ОФП и СФП в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсмена.

#### **Психологическая подготовка**

Разработка индивидуализированных систем психологической подготовки.

### **Практические занятия**

#### **Общая физическая подготовка**

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в

переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

### ***Специальная физическая подготовка***

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Дальнейшая индивидуализация тактических действий ведения поединка. Самостоятельная оценка тактической ситуации: сбор данных о сопернике, поиск наиболее эффективных способов ведения поединка против конкретного противника (угроза, вызов, маневрирование, маскировка). Анализ и самоанализ соревновательных поединков - собственных и вероятных противников. Совершенствование индивидуальной тактики. «Коронные» приемы и способы их применения в конкретных ситуациях. Разработка «стандартных» ситуаций и применение их в поединке. Умение вынудить партнера нарушить правила (выйти за даянг, применить грубое движение).

### **Психологическая подготовка**

Разработка индивидуализированных систем психологической подготовки.

### **Инструкторская и судейская практика**

Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

### **Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования**

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года - в соответствии с таблицей

#### **4.2. Учебно- тематический план.**

**Таблица 15**

| Этап спор- тивной под- готовки  | Темы по теоретиче- ской подготовке                                      | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                         |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки 1 год | Всего на этапе начальной подготовки 1 года обучения:                    |                  |                                                                                                                                            |
|                                 | Физическая культура и спорт                                             | Январь           | Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду.                                |
|                                 | Краткий обзор развития Тхэквондо ГТФ                                    | Март             | Тхэквондо ГТФ в древнем мире, средневековье, современное развитие. Развитие тхэквондо ГТФ в России.                                        |
|                                 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека               | Май              | Общие сведения о строении опорно - двигательного аппарата человека.                                                                        |
|                                 | Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста | Август           | Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления |

|      |                                                           |             |                                                                                                                                                                                |
|------|-----------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                           |             | здоровья и закаливания.                                                                                                                                                        |
|      | Правила соревнований                                      | Ноябрь      | Весовые категории. Форма тхэквондиста для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.                                      |
|      | Оборудование и инвентарь                                  | Сентябрь    | Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. |
|      | Всего на этапе начальной подготовки 2 года обучения:      |             |                                                                                                                                                                                |
|      | Физическая культура и спорт                               | Январь      | Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.                 |
|      | Краткий обзор развития Тхэквондо ГТФ.                     | Февраль     | Исторические предпосылки возникновения тхэквондо ГТФ. Тхэквондо ГТФ в древнем мире, средневековье, современное развитие.                                                       |
|      | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | Март, Июнь  | Костная и мышечная системы. Элементарные сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.                                                                              |
| Этап | Гигиенические                                             | Май, Август | Понятия об основных                                                                                                                                                            |

|                                          |                                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| начальной<br>подготовки 2<br>год         | знания и навыки<br>закаливания.                               |                  | гигиенических<br>мероприятиях в режиме<br>дня спортсмена,<br>рациональное питание,<br>полноценный сон,<br>питьевой режим. Поня-<br>тие самоконтроля.<br>Субъективные<br>данные самоконтроля -<br>самочувствие,<br>настроение, характер<br>сна, аппетит,<br>работоспособность,<br>потоотделение.<br>Показания и<br>противопоказания к<br>занятиям тхэквондо<br>ГТФ. |
|                                          | Правила<br>соревнований                                       | Апрель, Сентябрь | Формула поединка для<br>различных возрастных<br>групп. Права и<br>обязанности участника<br>соревнований. Взве-<br>шивание участников.<br>Места расположения<br>судей и участников<br>соревнований.                                                                                                                                                                 |
|                                          | Оборудование и<br>инвентарь                                   | Октябрь          | Правила использования<br>оборудования и<br>инвентаря. Правила<br>поведения в<br>спортивном зале и на<br>спортивных<br>площадках. Правила<br>безопасности при<br>занятиях в зале.                                                                                                                                                                                   |
| Этап<br>начальной<br>подготовки 3<br>год | Всего на этапе<br>начальной<br>подготовки 2 года<br>обучения: |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                          | Физическая<br>культура и<br>спорт                             | Январь           | Физическая культура в<br>системе образования.<br>Обязательные уроки,<br>гимнастика в режиме<br>дня. Внеклассные и<br>внешкольные<br>мероприятия по физи-                                                                                                                                                                                                           |

|  |                                                                         |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|-------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                         |                  | ческой культуре и спорту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Краткий обзор развития тхэквондо ГТФ                                    | Февраль          | Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо ГТФ. Тхэквондо ГТФ в древнем мире, средневековье, современное развитие. Развитие тхэквондо ГТФ в России.                                                                                                                                                             |
|  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека               | Март, Июнь       | Костная и мышечная системы. Элементарные сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста | Май, Август      | Понятия об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена, рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля - самочувствие, настроение, характера сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо ГТФ. |
|  | Правила соревнований                                                    | Апрель, Сентябрь | Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований                                                                                                                                                            |
|  | Оборудование и                                                          | Октябрь          | Правила использования                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                 |                                                                         |                 |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 | инвентарь                                                               |                 | оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале.                                                                                                            |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год | Всего на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения:                    |                 |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                 | Физическая культура и спорт                                             | Январь, Март    | Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека |
|                                                                 | Краткий обзор развития Тхэквондо ГТФ                                    | Февраль, Июнь   | География развития тхэквондо ГТФ в мире. Тхэквондо ГТФ как средство физического воспитания.                                                                                                                                                   |
|                                                                 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека               | Март, Май, Июнь | Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.                                                                                                     |
|                                                                 | Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста | Апрель, Август  | Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание,                                                                                 |

|                                                                 |                                                                         |                           |                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 |                                                                         |                           | обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление. |
|                                                                 | Правила соревнований                                                    | Сентябрь, Ноябрь, Декабрь | Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия).                                               |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 год | Всего на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения:                    |                           |                                                                                                                                                                        |
|                                                                 | Физическая культура и спорт                                             | Январь, Март              | Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека                                                                                                |
|                                                                 | Краткий обзор развития Тхэквондо ГТФ                                    | Февраль, Июнь             | Тхэквондо ГТФ как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.                                       |
|                                                                 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека               | Март, Май, Июнь           | Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции                             |
|                                                                 | Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста | Апрель, Август            | Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных                                                                 |

|                                                                 |                                                           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 |                                                           |                           | <p>результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний.</p> <p>Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо ГТФ, одежде и обуви.</p> <p>Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь).</p> |
|                                                                 | Правила соревнований                                      | Сентябрь, Ноябрь, Декабрь | <p>Начисление очков (продолжение темы).</p> <p>Определение победителя поединка.</p> <p>Порядок и правила начисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.</p>                                                                 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год | Всего на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения:      |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                 | Физическая культура и спорт                               | Январь, Февраль           | <p>Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массового спорта в России и повышение спортивного мастерства.</p> <p>Международные связи спортивных организаций России.</p>                                                           |
|                                                                 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | Март- Май                 | <p>Характеристика и функции мышц верхних и нижних конечностей. Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и</p>                                                                                                            |

|         |                                                                         |                      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                         |                      | гибкости (краткие сведения). Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.                             |
|         | Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста | Апрель- Июль         | Влияние вредных привычек на организм занимающихся (наркомания, токсикомания). Дневник самоконтроля. Его значение и правила ведения. Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в тренировочном процессе и быту. |
|         | Психологическая подготовка                                              | Август- Октябрь      | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                                        |
|         | Правила соревнований                                                    | Май, Ноябрь, Декабрь | Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Ведение счета и его оглашение. Правила и порядок. Цель и задачи соревнований. Понятие о нокауте. Правила определения нокаута. Действия участника и судей при нокауте.                  |
| Учебно- | Всегона учебно-                                                         |                      |                                                                                                                                                                                                                                            |

| тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год | тренировочном этапе 4 года обучения:                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | Физическая культура и спорт                               | Январь    | <p>Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.</p> |
|                                                          | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | Март- Май | <p>Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  |                               |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                               |              | <p>Значение активного отдыха. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.</p>                                |
|  | Гигиенические знания и навыки | Апрель- Июнь | <p>Правила оказания первой помощи при травмах различного характера: ссадины, ушибы, раны, переломы костей, растяжение связок, обмороки, тепловые и солнечные удары, обморожения и т.д. Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность. Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности основных</p> |

|  |                                         |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|-----------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                         |                        | <p>продуктов.</p> <p>Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта.</p> <p>Вред курения, алкоголя, наркотиков.</p> <p>Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.</p> <p>Значение утр ровки.</p> <p>Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. енной зарядки, трени-</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p>Врачебный контроль, самоконтроль</p> | <p>Август- Октябрь</p> | <p>Показания и противопоказания к занятиям спортом.</p> <p>Самоконтроль. Его значение и содержание.</p> <p>Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс.</p> <p>Частота и ритм дыхания,</p> <p>потоотделение.</p> <p>Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.</p> <p>Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.</p> <p>Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической</p> |

|                       |                                                      |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                      |                               | <p>подготовленности.</p> <p>Самоконтроль за состоянием организма.</p> <p>Ведение дневников самоконтроля.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                       | <p>Психологическая, волевая подготовка каратиста</p> | <p>Май, Ноябрь, Декабрь</p>   | <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.</p> <p>Поведение спортсмена-тхэквондиста.</p> <p>Спортивная часть.</p> <p>Спортивная злость.</p> <p>Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена.</p> <p>Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств.</p> <p>Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.</p> |
|                       | <p>Правила соревнований</p>                          | <p>Май, Сентябрь, Октябрь</p> | <p>Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Ведение счета и его оглашение.</p> <p>Правила и порядок.</p> <p>Цель и задачи соревнований. Понятие о нокауте. Правила определения нокаута.</p> <p>Действия участника и судей при нокауте.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Этап совершен-</p> | <p>Всего ежегодного годового объема на</p>           |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                        |                                                            |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ствования<br>спортивного<br>мастерства | этапе совершен-<br>ствования<br>спортивного<br>мастерства: |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                        | Олимпийское<br>движение.<br>Физическая<br>культура и спорт | Январь- Март | Олимпизм как<br>метафизика спорта.<br>Спортивные<br>Федерации. Федерации<br>тхэквондо ГТФ в<br>России. Структура<br>Федерации. Работа<br>Федерации. Связь с<br>другими Федерациями.<br>Коллектив<br>физкультуры -<br>основное звено физ-<br>культурного движения.<br>Физическое воспитание<br>в общеобразовательной<br>школе, в высших и<br>средних специальных<br>учебных заведениях.<br>Работа Федерации<br>Тхэквондо ГТФ России<br>в мировых и<br>Европейских союзах. |
|                                        | Анатомо-<br>физиологические<br>особенности<br>организма    | Март- Май    | Краткие сведения о<br>топографии<br>мышц человека.<br>Группы мышц,<br>участвующие в<br>основных движениях<br>тхэквондиста. Понятие<br>о мышцах антагонистах<br>и синергистах. Мышцы<br>нижних и верхних<br>конечностей: места<br>прикрепления и<br>функции.<br>Влияние нагрузок<br>различной направ-<br>ленности на мышечную<br>и костную системы (на<br>формирование мышеч-<br>ной массы, снижение<br>веса). Физиоло-<br>гические сдвиги в                              |

|  |                                                  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                  |                 | организме при выполнении мышечной работы различного характера, интенсивности и объема. Влияние необычных внешних условий на физическое и психическое состояние спортсмена.                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | Правила соревнований                             | Май-Июль        | Судейская бригада соревнований.<br>Состав судейской бригады на татами.<br>Права и обязанности судей (первоначальные понятия).<br>Методика организации и проведения соревнований. Порядок составления и ведения протокола соревнований.<br>Документация соревнований. Методика работы бокового судьи. Судейская записка. Методика работы судьи на татами. Судейские жесты и команды.<br>Права и обязанности судей (продолжение темы). |
|  | Основные знания по гигиене и врачебному контролю | Август- Октябрь | Влияние проведения регулярных гигиенических мероприятий на спортивный результат.<br>Значение парной бани для активного отдыха и восстановления организма. Массаж и самомассаж. Основные приемы и правила проведения массажа и самомассажа. Гигиена                                                                                                                                                                                   |

|  |                              |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                              |                  | <p>питания спортсмена: минеральные соли и витамины в рационе питания.</p> <p>Восстановительные мероприятия в режиме тренировочной работы. Активный отдых как вид восстановления. Физиотерапевтические мероприятия: барокамера, солярий и т.д. Роль питания и биологически активных веществ в восстановлении работоспособности. Профилактика переутомления и перетренировки. Особенности питания на тренировочных сборах.</p>  |
|  | Основы спортивной тренировки | Октябрь- Декабрь | <p>Понятие о двигательных качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности. Средства и методы развития двигательных качеств. Понятие о спортивной форме. Фазность в развитии спортивной формы. Календарь спортивных соревнований и особенности развития спортивной формы - два важных фактора в планировании тренировки. Адаптация к физическим нагрузкам. Общие основы построения</p> |

|  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                               |
|--|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>спортивной тренировки. Этапы спортивной тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный. Соотношение ОФП и СФП в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсмена.</p> |
|  | <p>Восстановительные средства и мероприятия</p> | <p>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</p> | <p>Восстановительные средства и мероприятия</p>                                                                                                                                               |

|  |                                                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                       | различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Всего ежегодного годового объема на этапе высшего спортивного мастерства:                                                             |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | сентябрь                                                                                                                   | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
|  | Социальные функции спорта                                                                                                             | октябрь                                                                                                                    | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                     |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                                           | ноябрь                                                                                                                     | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы                                                                                                                                           |

|  |                                                                      |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                      |                                    | спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                     |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | декабрь                            | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                  |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | май                                | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
|  | Восстановительные средства и                                         | Педагогические средства восстанов- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | мероприятия | <p>ления:<br/> рациональное<br/> построение<br/> учебно-<br/> тренировочных<br/> занятий; ра-<br/> циональное<br/> чередование<br/> тренировочных<br/> нагрузок различной<br/> направленности;<br/> организация<br/> активного отдыха.<br/> Психологические<br/> средства вос-<br/> становления:<br/> аутогенная<br/> тренировка;<br/> психорегулирующие<br/> воздействия;<br/> дыхательная<br/> гимнастика.<br/> Медико<br/> биологические<br/> средства<br/> восстановления:<br/> питание;<br/> гигиенические и фи-<br/> зиотерапевтические<br/> процедуры; баня;<br/> массаж;<br/> витамины.<br/> Особенности<br/> применения<br/> различных<br/> восстановительных<br/> средств.<br/> Организация вос-<br/> становительных<br/> мероприятий в усло-<br/> виях учебно-<br/> тренировочных<br/> мероприятий</p> |  |
|--|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Как вид спорта тхэквондо ГТФ выделяет свои спортивные дисциплины. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта тхэквондо ГТФ включает перечень спортивных дисциплин вида спорта тхэквондо ГТФ, развиваемые в МАУ ДО СШ «Крепыш» это вид спорта, который входит во Всероссийский реестр видов спорта который представлен в Таблице № 16.

Таблица № 16

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

| Наименование спортивной дисциплины  | Номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| весовая категория 26 кг             | 182                             | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 30 кг             | 182                             | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 34 кг             | 182                             | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 35 кг             | 182                             | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 38 кг             | 182                             | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 40 кг             | 182                             | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 43 кг             | 182                             | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 45 кг             | 182                             | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 46 кг             | 182                             | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 48 кг             | 182                             | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 50 кг             | 182                             | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 52 кг             | 182                             | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 53 кг             | 182                             | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 53+ кг            | 182                             | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 55 кг             | 182                             | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 58 кг             | 182                             | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 60 кг             | 182                             | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 64 кг             | 182                             | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 65 кг             | 182                             | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 65+ кг            | 182                             | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 70 кг             | 182                             | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 70+ кг            | 182                             | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 76 кг             | 182                             | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| весовая категория 76+ кг            | 182                             | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Э |
| весовая категория 82 кг             | 182                             | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| весовая категория 82+ кг            | 182                             | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| поединок - командные соревнования   | 182                             | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| стоп-балл - весовая категория 26 кг | 182                             | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 30 кг | 182                             | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 34 кг | 182                             | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |

|                                                           |     |     |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| стоп-балл - весовая категория 35 кг                       | 182 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 38 кг                       | 182 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 40 кг                       | 182 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 43 кг                       | 182 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 45 кг                       | 182 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 46 кг                       | 182 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 48 кг                       | 182 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 50 кг                       | 182 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 52 кг                       | 182 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| стоп-балл - весовая категория 53 кг                       | 182 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 53+ кг                      | 182 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 55 кг                       | 182 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 58 кг                       | 182 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| стоп-балл - весовая категория 60 кг                       | 182 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 64 кг                       | 182 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| стоп-балл - весовая категория 65 кг                       | 182 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 65+ кг                      | 182 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| стоп-балл - весовая категория 70 кг                       | 182 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| стоп-балл - весовая категория 70+ кг                      | 182 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| стоп-балл - весовая категория 76 кг                       | 182 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| стоп-балл - весовая категория 76+ кг                      | 182 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Э |
| стоп-балл - весовая категория 82 кг                       | 182 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| стоп-балл - весовая категория 82+ кг                      | 182 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| стоп-балл - командные соревнования                        | 182 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| хъёнг - 9 упражнений                                      | 182 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| хъёнг - 11 упражнений                                     | 182 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| хъёнг - 15 упражнений                                     | 182 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| хъёнг - 19 упражнений                                     | 182 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| хъёнг - 23 упражнения                                     | 182 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| хъёнг - 30 упражнений                                     | 182 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| хъёнг - пара                                              | 182 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| хъёнг - командные соревнования                            | 182 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| разбивание досок - удар кулаком                           | 182 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| разбивание досок - удар ребром ладони                     | 182 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| разбивание досок - удар ногой боковой                     | 182 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| разбивание досок - удар ногой круговой                    | 182 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| разбивание досок - удар ногой с разворотом                | 182 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| разбивание досок - командные соревнования                 | 182 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| специальная техника - удар в длину боковой                | 182 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| специальная техника - удар в высоту прямой                | 182 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| специальная техника - удар в высоту круговой              | 182 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| специальная техника - удар в высоту круговой с разворотом | 182 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |

|                                                          |     |     |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| специальная техника - удар в высоту боковой с разворотом | 182 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| специальная техника - командные соревнования             | 182 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| ИН - имитация техники                                    | 182 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ИН - хьённг                                              | 182 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ИН - хьённг - командные соревнования                     |     |     |   |   |   |   |   |

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"), "разбивание досок" (далее - "разбивание досок"), "специальная техника" (далее - "специальная техника"), "хьённг" (далее - "хьённг"), спортивным дисциплинам лиц с интеллектуальными нарушениями "ИН - имитация техники", "ИН - хьённг", "ИН - хьённг - командные соревнования" основаны на особенностях вида спорта "тхэквондо ГТФ" и его спортивных дисциплин.

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

На данный момент тхэквондо ГТФ имеет в своём составе следующие дисциплины: хьённг (формальный комплекс - личные и командные), поединок (личный и командный), стоп-балл (личный и командный), силовое разбивание (разбивание досок - личное и командное), специальная техника (разбивание досок в прыжке - личная и командная), парные хьённги, а также дисциплины тхэквондо ГТФ специальных возможностей - хьённг, командный хьённг, техника тхэквондо ГТФ.

**Хьённги**- комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. В тхэквондо ГТФ 30 формальных комплексов - хьённгов. Каждый хьённг несет в себе специальную задачу. Фактически в хьённге выражена в концентрированной форме вся техника тхэквондо ГТФ. Движения — это бой с воображаемым соперником, варианты действий в различных ситуациях. Хьённги построены по возрастанию сложности движений. Каждый имеет свое название. Все спортсмены осваивают их по мере роста своей спортивной квалификации. Знание и правильное выполнение определенных хьённгов — непременное условие для аттестации на более высокий пояс. Хьённг — основа тхэквондо ГТФ.

**Масоги** (поединки).

Один из самых зрелищных видов соревнований по тхэквондо. Бой состоит из двух раундов по две минуты с перерывом в одну минуту. Финальный поединок может состоять из трех раундов. Полный контакт запрещен. Четверо боковых судей каждый самостоятельно ведут подсчет очков. По результатам их оценок определяется победитель. За удар рукой в голову или в корпус начисляется одно очко. Удар рукой «на воздухе» в голову — два очка. За удар ногой в корпус — одно очко, а если удар выполнен «на воздухе» — два. Удар ногой в голову оценивается в два очка, а «на воздухе» — три. За соблюдением правил следит рефери, который работает в центре

площадки. Запрещается наносить удары по затылку, спине, ниже пояса, не допускаются удары локтями, коленями, головой. За запрещенные действия спортсмен получает замечания или предупреждение. Три предупреждения означают дисквалификацию спортсмена. Три замечания ведут к потере одного очка.

При равном результате проводится дополнительный раунд (1 мин), если и после него тоже ничья, то бой продолжается до первого технического действия. Все это требует от спортсменов выносливости. Для победы в соревнованиях необходимы эффективность технических действий и тактическая грамотность.

**Стоп-балл** - Разновидность спарринга, в котором не так важна сила удара и их количество, как скорость нанесения и точность. Задача спортсмена нанести удар, попасть первым в соперника рукой или ногой. Три судьи - рефери, зеркальный и линейный судья оценивают каждое результативное действие спортсменов и выносят решение. Бой можно закончить досрочно, заработав преимущество над соперником в 10 очков. Каждое нарушение, например удар ниже пояса, выход за площадку и др. оценивается как 1 балл в пользу соперника. Удар ногой в корпус - 2 балла, удар ногой в голову - 3 балла, удар рукой в корпус или голову - 1 балл.

**Силовое разбивание.** Разбивание досок. Участники соревнований должны разбить одним ударом как можно больше досок (30x30x1,5 см). Обычно мужчины выполняют пять ударов — два удара руками и три ногами. Каждый удар, в зависимости от вида,

предполагает разбивание от 3 до 5 досок. Женщины обычно выполняют три удара — один удар рукой (2 доски), два удара ногами (3 доски).

**Специальная техника** - выполнение ударов по целям, находящимся на значительной высоте или расстоянии по горизонтали. В прыжке определенным ударом необходимо выполнить удар и обязательно приземлиться на ноги. При этом необходимо устоять, не помогая себе для этого руками. В противном случае удар не засчитывается. У мужчин — 5 видов ударов, у женщин — 3. Из них — один удар в длину.

**Командные соревнования**, особенно синхронное выполнение хьёнга и поединка (масоги), «стенка на стенку», воспитывают чувство взаимопомощи, взаимовыручки, формируют дух братства, дружбы, товарищества. Учат командному духу, успешному взаимодействию в коллективе.

В командных соревнованиях ошибка одного считается как ошибка команды, что воспитывает ответственность.

**ИН** - дисциплины специальных возможностей.

Среди них хьёнг, хьёнг - командные соревнования, имитация техники. Спортсмены соревнуются в технике выполнения хьёнга и демонстрации ударов по макеварам и лапам, а также во взаимодействии с тренером на площадке.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "тхэквондо ГТФ" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "тхэквондо ГТФ" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ГТФ**

**6.1. 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 борцовского спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с установленными требованиями ( Договор с МУП ЦРБ г.Новокубанска)
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице № 17.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Таблице №18

**Таблица 17**

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| N<br>п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица<br>измерения | Количество<br>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 (0,6 х 2 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 (12 х 12 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 |
| Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования" |                                                              |          |    |
| 33.                                                                                     | Балансировочная доска "Бильгоу" (для мозжечковой стимуляции) | комплект | 1  |
| 34.                                                                                     | Портативные стойки-опоры                                     | штук     | 5  |

Таблица 18

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

| N<br>п/п                                                         | Наименование                                            | Единица<br>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 (для тхэквондо) | пар                              | 12                           |                                     |                                                                        |                                                               |                                                  |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                         |                                  |                              |                                     |                                                                        |                                                               |                                                  |
| N<br>п/п                                                         | Наименование                                            | Един<br>ица<br>изме<br>рени<br>я | Расчетн<br>ая<br>единиц<br>а | Этапы спортивной подготовки         |                                                                        |                                                               |                                                  |
|                                                                  |                                                         |                                  |                              | Этап<br>начальной<br>подготовк<br>и | Учебно-<br>тренировоч<br>ный этап<br>(этап<br>спортивной<br>специализа | Этап<br>совершенс<br>твования<br>спортивно<br>го<br>мастерств | Этап<br>высшего<br>спортивно<br>го<br>мастерства |

|     |                                        |      |                |                        |                                       | ции)               |                                       | а                      |                                       |                    |                                       |
|-----|----------------------------------------|------|----------------|------------------------|---------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|
|     |                                        |      |                | кол<br>иче<br>ств<br>о | срок<br>эксп<br>луат<br>ации<br>(лет) | коли<br>честв<br>о | срок<br>эксп<br>луат<br>ации<br>(лет) | кол<br>иче<br>ств<br>о | срок<br>эксп<br>луат<br>ации<br>(лет) | коли<br>честв<br>о | срок<br>эксп<br>луат<br>ации<br>(лет) |
| 1.  | Добок (форма для тхэквондо)            | штук | на обучающемся | -                      | -                                     | 1                  | 2                                     | 1                      | 1                                     | 1                  | 1                                     |
| 2.  | Защита на стопы (футы) для тхэквондо   | пар  | на обучающемся | -                      | -                                     | 1                  | 1                                     | 1                      | 1                                     | 1                  | 1                                     |
| 3.  | Костюм для сгонки веса (ветрозащитный) | штук | на обучающемся | -                      | -                                     | 1                  | 2                                     | 1                      | 1                                     | 1                  | 1                                     |
| 4.  | Костюм парадный                        | штук | на обучающемся | -                      | -                                     | 1                  | 1                                     | 1                      | 1                                     | 1                  | 1                                     |
| 5.  | Костюм тренировочный                   | штук | на обучающемся | -                      | -                                     | 1                  | 1                                     | 1                      | 1                                     | 1                  | 1                                     |
| 6.  | Кроссовки для улицы (беговые)          | пар  | на обучающемся | -                      | -                                     | 1                  | 1                                     | 1                      | 1                                     | 1                  | 1                                     |
| 7.  | Обувь для спортивного зала (степки)    | пар  | на обучающемся | -                      | -                                     | 1                  | 1                                     | 1                      | 1                                     | 1                  | 1                                     |
| 8.  | Перчатки закрытого типа для тхэквондо  | пар  | на обучающемся | -                      | -                                     | 1                  | 1                                     | 1                      | 1                                     | 1                  | 1                                     |
| 9.  | Протектор зубной (капа)                | штук | на обучающемся | -                      | -                                     | 1                  | 1                                     | 1                      | 1                                     | 1                  | 1                                     |
| 10. | Протектор на грудь (женский)           | штук | на обучающемся | -                      | -                                     | 1                  | 1                                     | 1                      | 1                                     | 1                  | 1                                     |
| 11. | Протектор-бандаж для паха              | штук | на обучающемся | -                      | -                                     | 1                  | 2                                     | 1                      | 1                                     | 1                  | 1                                     |
| 12. | Шлем защитный для тхэквондо            | штук | на обучающемся | -                      | -                                     | 1                  | 2                                     | 1                      | 1                                     | 1                  | 1                                     |
| 13. | Щитки                                  | пар  | на             | -                      | -                                     | 1                  | 1                                     | 1                      | 1                                     | 1                  | 1                                     |

|     |                                                                     |     |                        |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     | (накладки)<br>защитные на<br>голень (для<br>тхэквондо)              |     | обучаю<br>щегося       |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14. | Щитки<br>(накладки)<br>защитные на<br>предплечья (для<br>тхэквондо) | пар | на<br>обучаю<br>щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

***Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.***

Для осуществления педагогического процесса и реализации программы, организацией задействована административная часть персонала: заместитель директора по РТС, заместитель директора по АХР, старший методист, методист, администратор тренировочного процесса. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

***Уровень квалификации тренеров -преподавателей-преподавателей и иных работников организации.***

Уровень квалификации тренеров -преподавателей и иных работников организации осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области образования утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 91761-н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

В соответствии со статьей 47 Федерального Закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ) педагогические работники учреждения повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года.

## 7. Информационно-методические условия реализации Программы.

### Учебно методические ресурсы:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
2. Вашляев Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий: Учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонов - Екатеринбург: Изд. Г.П. Калинина, 2006 г.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
4. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.-144с.
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -192с.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
8. Единая всероссийская спортивная классификация
9. Детская спортивная медицина/ Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980. - 439с.
10. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
11. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
14. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев
16. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.352с.
17. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.
18. Правила вида спорта «тхэквондо ГТФ», утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.06.2022 № 554.
19. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
20. Система подготовки спортивного резерв / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994. - 320с.
21. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987
22. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995
23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.
24. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.255с.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
26. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
27. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.

### Перечень образовательных Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края  
<http://www.kubansport.ru/>
1. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
2. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
3. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
4. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
5. . Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
6. Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <https://cyberleninka.ru/>
7. Библиотека «Руниверс» <https://runivers.ru/about/ru/>

8. Педагогическая библиотека <https://pedlib.ru/user/>
9. Университетская электронная библиотека «Infolio» <http://infoliolib.info/>
10. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов <https://fgos.ru/>
11. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
12. Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>
13. Литрес – электронная библиотека <http://www.litres.ru>

**Контрольные и контрольно измерительные:**

1. Контрольные , контрольно переводные нормативы « Федеральный стандарт спортивной подготовки»

**Дидактические:**

1. Обучающие видеофильмы <https://www.youtube.com/@taekwondogtf7082>