

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКАЯ ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТ.НОВОПОКРОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» февраля 2023г.
Протокол № 1



Директор МБУ ДО СШ «Юность»
О.В. Ведерникова
«10» марта 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО ГТФ

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок реализации программы (4 года)

Авторы-составители:

Пашков В.Г.

Дарчиев С.К.

Головинов С.С.

тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Юность»
МО Новопокровский район

Белых Е.В.

зам.директора МБУ ДО СШ «Юность» по учебно-
спортивной работе

Рецензент:

Козак Л.А.

инструктор-методист МБУ ДО СШ «Юность»
МО Новопокровский

ст.Новопокровская
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III	Система контроля	12
IV	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	15
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	33
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	39

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Тхэквондо ГТФ" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: "весовая категория" (далее - "весовая категория"), "поединок - командные соревнования" (далее - "поединок"), "стоп-балл - весовая категория" и "стоп-балл - командные соревнования" (далее - "стоп-балл"), "хьённг" и "хьённг – командные соревнования"(далее - "хьённг")с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "Тхэквондо ГТФ",утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. N 1032(1)(далее - ФССП).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);

2)учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее -УТ)

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

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На тренировочном этапе подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «тхэквондо ГТФ» (далее – ТКД ГТФ) – боевое единоборство с использованием своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок расширить диапазон индивидуальных возможностей человека. Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» - «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» - «искусство», «путь» - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью.

Соединив все слагающие, получается, слово «тхэквондо», которое обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду с физическим развитием и укреплением здоровья, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

В ТКД ГТФ технические приемы выполняются руками и ногами. Причем ноги используются гораздо чаще, приблизительно на 70%, а руки на 30%. Это имеет свои причины, обусловленные национальными традициями воинских искусств, сформировавшихся в постоянном поиске решения весьма сложной задачи таких как обеспечить победу в поединке не только с пешим, но и с конным противником. Выбиванию всадника из седла служили удары ногами в прыжке, составляющие ныне наиболее сложный раздел ТКД ГТФ. В настоящее время во Всероссийский реестр видов спорта включены следующие группы спортивных дисциплин ТКД ГТФ: хьёнг (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 хьёнги, а также дисциплины тхэквондо интеллектуальные нарушения – хьёнг, командный хьёнг, имитация техники.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)

Для спортивной дисциплины "хьёнг"			
Этап начальной подготовки	3	7	12-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8-15
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"			
Этап начальной подготовки	2	10	12-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	12	8-15

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	9	12
Общее количество часов в год	312	416	468	624

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

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

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

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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	-	

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин "хьёнг"				
Контрольные	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	2	2
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"				

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

6. Годовой учебно-тренировочный план:

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ «Юность», 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 МБУ ДО СШ «Юность».

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;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план.

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	9	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-20		8-15	
1.	Общая физическая подготовка	96	120	105	120
2.	Специальная физическая подготовка	27	50	62	96
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	20	26
4.	Техническая подготовка	120	156	170	190
5.	Тактическая подготовка	2	3	8	10
6.	Теоретическая подготовка	2	3	8	10
7.	Психологическая подготовка	2	3	8	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6
9.	Инструкторская практика	3	4	5	35
10.	Судейская практика	2	3	4	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	7	8	8	10
12.	Восстановительные мероприятия	6	8	10	19
13.	Самостоятельная подготовка	36	48	54	72
Общее количество часов в год		312	416	468	624

7. Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--------------	--	--

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

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

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

	антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	Семинар для тренеров и спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика вводится на начальном этапе, начиная с 1-го тренировочного года, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

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

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов

соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

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

Вовремя прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи тхэквондистам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших возрастов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования.

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

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

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (тхэквондо ГТФ);
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям тхэквондо ГТФ и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

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

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

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

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

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

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

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

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного	массаж, баня, душ, ванны. Комплексы сочетания этих

	воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	средств
Текущий	Компенсация после действий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП. Тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная

тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общие методические рекомендации

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

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

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

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "тхэквондо ГТФ";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: "весовая категория", "поединок", "стоп-балл";

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

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "тхэквондо ГТФ";

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

На первой аттестации ученик сдает на 10 или 9 гып.

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

Аттестуемый обязан знать и выполнять программу на все предыдущие гыпы. Если ученик в течение года не повысил свою квалификацию, то в конце учебного года он должен подтвердить свое соответствие гыпу, которым он владеет.

ТЕСТИРОВАНИЕ

10 ГЫП (белый пояс)

1.ХЪЁНГИ: САДЖИ ДЖИРУГИ, САДЖИ МАКИ

2.ОФП-КОНДИЦИЯ

продольный шпагат (от пола) – 30 см

3.ТЕОРИЯ:

САБУМ – тренер

ДОДЖАН – зал для занятия Тхэквондо

ЧАРЕТ – внимание, смирно

КЮНЕ – поклон

ТЭКОН – приветствие

ЩЕТ – вольно

ПАЛЬГИДЕ – смена рук

КАУНДЕ – средний уровень

НАДЖУНДЕ – нижний уровень

БАЛЬГИДЕ – смена ног

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

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

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

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА:

9 ГЫП (белый пояс с желтой полоской)

1.ХЪЁНГИ: ЧОН-ДЖИ

2.СПАРРИНГ: свободный 1раунд 2 мин -бесконтактный

3.ОФП – КОНДИЦИЯ:

продольный шпагат (от пола) – 27см

4.ТЕОРИЯ:

ЧУМБИ – приготовиться

СИЧАК – начать

ГУМАН – стоп

МАСОГИ – спарринг

ЧОКИО – над головой

СОГИ – стойка

ЧАГИ – удар ногой

МАКИ – блок

АП – вперед

ДОЛЛЬО – сбоку

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

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: АП ЧАГИ (прямой удар ногой)

8 ГЫП (желтый пояс)

1. ХЪЁНГИ: ДАН – ГУН

2. СПАРРИНГ: свободный 1 раунд 2 мин.

3. ОФП – КОНДИЦИЯ:

 продольный шпагат (от пола) – 25 см

4. ТЕОРИЯ:

 ХЪЁНГ – формальный комплекс

 НОПУНДЕ – верхний уровень

 БАРО – принять исходное положение

 ТОРО – поворот

 СОНКАЛЬ – ребро ладони

 ДЖУМОК – кулак

 НЕРИО – сверху вниз

 ПАЛЬМОК – предплечье

 ХОН – красный

 ЧОН – синий

4.1. СТОЙКИ:

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

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

2. Расстояние между локтями и ребрами около 10 см.

3. Не прижимайте локти к туловищу.

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

4.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА:

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

ТВИМИО АП ЧАГИ (прямой удар ногой в прыжке)

7 ГЫП (желтый пояс с зеленой полоской)

1.ХЪЁНГИ: ЧИ – САН

2.СПАРРИНГ: свободный 1 раунд 2 мин.

3.СВЯЗКИ: И.п.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

 - Шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ, блок левой

рукой ПАЛЬМОК НАДЖУНДЕ МАКИ

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

4. ОФП – КОНДИЦИЯ:

продольный шпагат

5. ТЕОРИЯ: ИОП – в сторону

ТВИМИО – прыжок

СОНКУТ – кончики пальцев

БАЛДУН – подъем стопы

АП КУМЧИ – подушечка под пальцами ступни

ДЫТ КУМЧИ – пятка

МУРУП – колено

МОРИ – голова

ПАЛЬКУП – локоть

Количество Данов в Тхэквондо ГТФ

5.1. СТОЙКИ: МОА СОГИ

5.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО АП ЧАГИ

ТВИМИО ДОЛЛЬО ЧАГИ

НЕЙРИО ЧАГИ

ПРОДОЛЬНЫЙ ШПАГАТ

6 ГЫП (зеленый пояс)

1. ХЪЁНГИ: ДО – САН

2. СПАРРИНГ: свободный 1 раунд 3 мин.

3. СВЯЗКИ: И.п.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок – разрыв САН СОНКАЛЬ МАКИ
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ДОЛЛЬО ЧАГИ, руки у головы
- Шаг правой ногой вперед в ГУНУН СОГИ, усиленный блок правой рукой ДУ ПАЛЬМОК НОПУНДЕ МАКИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в НИНЦА СОГИ, блок – разрыв САН СОНКАЛЬ МАКИ)

4. ОФП – КОНДИЦИЯ:

продольный шпагат - полностью

поперечный шпагат (от пола) – 30 см

5. ТЕОРИЯ:

ХЕЧО – остановиться
АНУРО – во внутрь
БАККУРО – наружу
ГЕЙСОК – продолжайте
СИЛЬКУК – дисквалификация
ЧУЙ – предупреждение
ГАМДЖУМ – минус одно очко

5.1. СТОЙКИ: МОА СОГИ

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

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

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

5 ГЫП (зеленый пояс с синей полосой)

ХЪЁНГИ: ВОН – ХЬО

СПАРРИНГ: свободный 1 раунд 3 мин.

СВЯЗКИ: И.п. НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ, блок левой рукой ПАЛЬМОК ЧОКИО МАКИ
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОП ЧА

ДЖИРУГИ), правая рука в кулаке вперед

- Шаг правой ногой вперед в НИНЦА СОГИ, блок правой рукой АН ПАЛЬМОК КАУНДЕ МАКИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ, блок левой рукой ПАЛЬМОК ЧОКИО МАКИ)

СИЛА УДАРА: ЙОП ЧАГИ 1 доска 20 мм

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

ОФП – КОНДИЦИЯ:

поперечный шпагат (от пола) – 15 см

ТЕОРИЯ:

БАКАТ ПАЛЬМОК – наружная часть предплечья

АН ПАЛЬМОК – внутренняя часть предплечья

АП ДЖУМОК – передняя часть кулака

ДУН ДЖУМОК – тыльная часть кулака

БАЛКАН ДУН – внутренняя часть кулака

ДЫТЧУН – задняя часть пятки

СОНКАЛЬ ДУН – внутреннее ребро ладони

Знание правил соревнований по весовой категории.

СТОЙКИ: ГОБУРИО СОГИ

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

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

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

4 ГЫП (синий пояс)

1. ХЬЁНГИ: ДХАН – ГУН

2. СПАРРИНГ: ногами 2 раунда по 2 мин.

3. СВЯЗКИ: И.п. НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ, блок левой рукой БАККАТ ПАЛЬМОК НОПУНДЕ ЙОП МАКИ
- Удар правой ногой изнутри НЕРИО ЧАГИ, руки у головы
- Акцентированный шаг правой ногой вперед в НИНЦА СОГИ, удар правой рукой СОНКАЛЬ КАУНДЕ ЙОП ТЭРИГИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ, блок левой рукой БАККАТ ПАЛЬМОК НОПУНДЕ ЙОП МАККИ)

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

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

6. ОФП – КОНДИЦИЯ:

поперечный шпагат - полностью

7.ТЕОРИЯ: ХАНА-1 ТУЛЬ-2 СЕТ-3 НЭТ-4 ТАСОТ-5 ЭСОТ-6
ИЛЬГОН-7 ЙОДЫЛЬ-8 АУП-9 ЙОЛЬ-10

7.1. СТОЙКИ: КЕЧА СОГИ

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

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

7.4. знание правил соревнований по спаррингу и хьенгам.

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

3 ГЫП (синий пояс с красной полосой)

ХЬЁНГИ: ЮЛЬ – ГОК

2. СПАРРИНГ: ногами 2 раунда по 2 мин.

3.СВЯЗКИ: И.п.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НИНЦА СОГИ, блок СОНКАЛЬ КАУНДЕ ДЭБИ МАККИ
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ТОРО ГОРО ЧАГИ,

руки у головы

- Удар правой ногой НОПУНДЕ ДОЛЛЬО ЧАГИ,
руки у головы

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

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

4.СИЛА УДАРА: СОНКАЛЬ ТЭРИГИ 1 доска 20 мм

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

6. ОФП – КОНДИЦИЯ:

поперечный шпагат - полностью

7.ТЕОРИЯ: Знание правил соревнования по хьёнг.

7.1.СТОЙКИ: ТВИТБАЛ СОГИ

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

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

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

2 ГЫП (красный пояс)

1.ХЬЁНГИ: ДЖУН-ГУН, ТОЙ-ГЭ

2.СПАРРИНГ: свободный 2 раунда по 3 мин.

3.СВЯЗКИ: И.п. НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НИНЦА СОГИ, блок-подбив
ладонью правой руки СОНБАДАК ДОЛЛЬО МАККИ

- Удар правой ногой изнутри КАУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ,
рукой у головы

- Удар правой ногой НОПУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОП ЧА
ДЖИРУГИ), правая рука в кулаке вперед

- Шаг правой ногой вперед в НИНЦА СОГИ, блок-разрыв
САН ПАЛЬМОК МАКИ

- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в
НИНЦА СОГИ, блок – подбив ладонью правой руки
СОНБАДАК ОЛЛЬО МАКИ)

4.СИЛА УДАРА: АП ДЖУМОК 1 доска 20 мм

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

6.САМООБОРОНА: освобождение от захватов

7.ОФП – КОНДИЦИЯ:

поперечный шпагат - полностью

8.ТЕОРИЯ: Правила соревнований: командные соревнования

8.1. СТОЙКИ: СОДЖИТ СОГИ

8.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: КАУНДЕ ТВИМИО ИДЮНЬ АП ЧАГИ

(2 удара одной ногой)

КАУНДЕ ТВИМИО ИДЮНЬ ДОЛЛЬО ЧАГИ

(2 удара одной ногой)

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

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

1 ГЫП (красный пояс с черной полосой)

1.ХЪЁНГИ: ХВА – РАН, ЧУН – МУ

СПАРРИНГ: свободный 2 раунда по 3 мин.

СВЯЗКИ: И.п. НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ, блок-подхват левой рукой ДОЛИМИО МАКИ

- Удар правой ногой снаружи КАУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ, руки у головы

- Удар правой ногой КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОП ЧА

ДЖИРУГИ) , руки у головы

- Удар правой ногой НОПУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОП ЧА

ДЖИРУГИ), руки у головы

- Удар правой ногой КАУНДЕ ДОЛЛЬО ЧАГИ, руки у головы

- Удар правой ногой НОПУНДЕ ДОЛЛЬО ЧАГИ, руки у головы

- Акцентированный шаг правой ногой в АННУН СОГИ, двойной блок БАККАТ ПАЛЬМОК САН МАКИ

(поворот влево на 90 градусов)

- Шаг правой ногой назад в ГУНУН СОГИ, блок-подхват левой рукой АН ПАЛЬМОК ДОЛИМИО МАКИ

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

5.ПРЫЖКОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО ТОРО ЙОП ЧАГИ

(уровень собственного роста +10 см.)

6.САМООБОРОНА: освобождение от захватов

7.ОФП – КОНДИЦИЯ:

поперечный шпагат

8.ТЕОРИЯ:

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

8.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: КАУНДЕ ТВИМИО АП ЧАГИ

(2 удара левой-правой ногой)

КАУНДЕ ТВИМИО ДОЛЛЬО ЧАГИ

(2 удара левой-правой ногой)

8.3. – название стоек и уровни, название блоков и ударов: ХВА-РАН, ЧУН-МУ
ДОПУСК:8 пройденных кругов (победа восьмерых соперников) или выигрыш
первого места в любых соревнованиях (хъёнг или спарринг) по тхэквондо ГТФ.

1ДАН (черный пояс)

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

2.СПАРРИНГ: 3 раунда по 2 мин.

3.СВЯЗКИ: И.п. НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок СОНКАЛЬ НАДЖУНДЕ ДЭБИ
МАКИ

- Подбив правой ногой снаружи НАДЖУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ, руки у головы

- Накладка правой ногой ЙОПЧА МОМЧУГИ (изнутри), руки у головы

- Удар правой ногой КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОПЧА ТУЛКИ), руки у головы

- Удар правой ногой КАУНДЕ БИТУРО ЧАГИ, руки у головы

- Акцентированный шаг правой ногой вперед в ГУНУН СОГИ, удар САН ДЖУМОК
НОПУНДЕ СЕВО ДЖИРУГИ

- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в
НУНЦА СОГИ, блок СОНКАЛЬ НАДЖУНДЕ ДЭБИ МАКИ)

4.СИЛА УДАРА: ЙОП ЧАГИ 2 доски 20 мм

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

(- уровень вытянутой вверх руки)

6.САМООБОРОНА: защита от атаки палкой, ножом

7.ОФП – КОНДИЦИЯ:

поперечный шпагат

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

8.1.СТОЙКИ:

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

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

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

4 удара.

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

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативны общей физической подготовки для спортивной дисциплины "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 рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "стоп-балл", "хъёнг", "весовая категория", "поединок"/						
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			
			10			

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "хьёнг"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 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", "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 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "стоп-балл", "хьёнг", "весовая категория", "поединок"				
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. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "хьёнг", "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд",		

	(до трех лет)	"второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Упражнения без предметов:

- а) упражнения для рук и плечевого пояса
- б) упражнения для туловища
- в) упражнения для ног
- г) упражнения на расслабление
- д) дыхательные упражнения

Упражнения с предметами:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка осуществляется непосредственно средствами тхэквондо гтф.

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

Этап начальной подготовки

НП-1	НП-2	НП-3
-Изучение и совершенствование стоек. -Изучение и совершенствование ударов ногами. -Изучение и совершенствование блоков. -Изучение и совершенствование ударов руками: -Изучение и совершенствование формальных комплексов (хьёнг). -Изучение якксокмассоги (самбо массоги - спарринг на 3 шага) -Изучение и совершенствование перемещений -Изучение и совершенствование простых 2-х, 3-х ударных комбинаций в спарринге с применением изученных элементов.	-Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в хьёнгах. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов – хьёнги. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов ногами с поворотом на 180 градусов -Изучение и совершенствование спарринга: на 3, 2, 1 шагов. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками в спарринге. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых перемещений в спарринге. -Изучение боевых дистанций. -Изучение и совершенствование 2-х, 3-х ударных атакующих и 1-2-х ударных контратакующих комбинаций в спарринге с учетом изученных ударов и перемещений.	Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в хьёнгах. -Совершенствование ранее изученных ударов ногами и изучение техники выполнения их в прыжке. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов хьёнгов. -Изучение и совершенствование защитных действий руками в спарринге. -Изучение и совершенствование защитных действий ногами в спарринге -Изучение и совершенствование уходов от удара соперника в спарринге -Совершенствование и изучение новых передвижений в спарринге. -Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. -Изучение и совершенствование спарринга.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

УТ-1	УТ-2	УТ-3
-Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в хьёнгах. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых хьёнгов.	-Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в хьёнгах. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых хьёнгов.	-Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в хьёнгах. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых хьёнгов.

-Совершенствование ранее изученных и изучение ударов ногами с поворотом на 360 градусов. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге. -Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге. -Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Составление “Коронных” комбинаций. -Изучение и совершенствование техники боя на дальней дистанции в спортивном спарринге. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике.	-Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов в одном прыжке в одном направлении. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками: -Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов и изучение новых комбинаций. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге: -Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге. -Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Изучение обманных действий. Составление и совершенствование “Коронных” комбинаций. -Совершенствование техники боя на дальней дистанции и изучение техники боя на средней дистанции в спортивном спарринге. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике.	-Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов в одном прыжке в разных направлениях. -Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками. -Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов и изучение новых комбинаций. -Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге. -Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге. -Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. -Изучение и совершенствование обманных действий. Составление и совершенствование “Коронных” комбинаций. -Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции и изучение техники ближнего боя в спортивном спарринге -Совершенствование ранее изученных ударов в спецтехнике.
---	--	---

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки

Обучение и совершенствование тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование 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 действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий.

Обучение и совершенствование тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям тхэквондо ГТФ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Внутренние соревновательные факторы:

- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;
- Работоспособность;
- Настрой на поединок;
- Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

Внешние соревновательные факторы:

- Последствия ударов по корпусу и голове;
- Действия соперника;
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- Судейские действия;
- Часовые пояса;
- Питание;
- Времена года.

Тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе

Обучение и совершенствование тактики передвижения, 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 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 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».

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

- Совершенствование технико-тактического мастерства.
- 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.
- 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.
- Тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Тактическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства

- Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения.
- Тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым.
- Тактика ведения боя с левшой.
- Тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.
- Вольные и условные бои являются в совершенствование технико- тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям.

- Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

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

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

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

СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

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

Мотивация спортсмена направлена на:

- Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

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

15. Учебно-тематический план

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

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/ 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/ 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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"), "хьёнг" и "хьёнг-командные соревнования" (далее - "хьёнг"), спортивным дисциплинам лиц с интеллектуальными нарушениями "ИН - имитация техники", "ИН - хьёнг", "ИН - хьёнг - командные соревнования" основаны на особенностях вида спорта "тхэквондо ГТФ" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "тхэквондо ГТФ", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "тхэквондо 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".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы
Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в

соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (0,6х2 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.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
13.	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м) "даянг"	комплект	1
14.	Ракетка двойная	штук	12
15.	Секундомер	штук	2
16.	Скакалка гимнастическая	штук	12
17.	Скамейка гимнастическая	штук	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	6
19.	Тренировочные барьеры	штук	6

- обеспечение спортивной экипировкой;

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

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Требования к кадровому составу МБУ ДО СШ «Юность» МО Новопокровский район:

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

Самообразование как форма профессионального развития в процессе информального образования предполагает:

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

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПО ВИДУ СПОРТА:

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

Список интернет-ресурсов

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

6

.

И
н
ф
о
р
м
а
ц
и
о
н

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061562

Владелец Ведерникова Ольга Викторовна

Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025