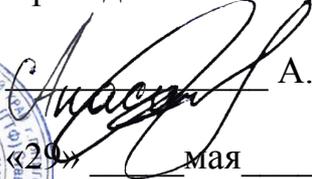


ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ ТХЭКВОНДО (ГТФ) СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Президент ОО «ГТФ СК»




А.Р. Асобина
«20» мая _____ 2023 __ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«Тхэквондо ГТФ»

Срок реализации Программы:

На этапе начальной подготовки – 3 года;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-5 лет;

На этапах совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства – без ограничений

Возраст зачисления на спортивную подготовку 8 лет.

г. Пятигорск

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ГТФ»

I. Пояснительная записка

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо ГТФ» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) нацелена на приобщение детей, подростков и взрослых к регулярным занятиям физкультурой и спортом, достижению спортивных результатов, повышению спортивного мастерства.

Концептуальные идеи и актуальность развития программы дополнительного образования «Тхэквондо ГТФ» получили правовую основу в следующих документах:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 24.07.2023) «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ" утвержденный Приказом Минспорта России от 21.11.2022 N 1032.
- Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 № 1490 (ред. от 12.09.2022) «О лицензировании образовательной деятельности».
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2020 № 3615-р (ред. от 29.04.2023) «План мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказ Минспорта России от 27.08.2020 № 648 «Об утверждении методических рекомендаций по проведения научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва».
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (ред. от 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Приказ Минспорта России от 11.04.2022 № 324 «Об утверждении порядка осуществления общероссийскими спортивными федерациями и аккредитованными региональными спортивными федерациями и их представителями общественного

контроля за соблюдением организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта».

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

Цель Программы:

- Привлечение детей, подростков и взрослых к регулярным занятиям спортом; достижение ими спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
- Реализация здоровьесберегающих и здоровьесоздающих технологий;
- Реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивные комнаты, площадки, бассейны, рекреации), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городской, сельский детский сад);
- Реализация принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Обучение навыкам оказания первой доврачебной помощи.

Из цели Программы вытекают задачи:

- Привлечение максимального числа детей, подростков, взрослых к занятиям Тхэквондо ГТФ;
- Организация учебно-тренировочного процесса, с использованием передовых педагогических технологий;
- Укрепление здоровья;
- Поддержание и профилактика здорового образа жизни занимающихся;
- Обучение занимающихся навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- Физическое развитие;
- Физическая подготовленность;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости;
- Совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта Тхэквондо ГТФ с целью повышения спортивных результатов;
- Обучение правилам вида спорта Тхэквондо ГТФ;

- Воспитание спортивных судей по Тхэквондо ГТФ из числа занимающихся;
- Гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности занимающихся Тхэквондо ГТФ;
- Воспитание толерантности, «чувства локтя», дружелюбного отношения к спортивным товарищам;
- Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- Подготовка из числа занимающихся спортсменов инструкторов и судей по Тхэквондо ГТФ;
- Привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд города, края, России по Тхэквондо ГТФ;
- Профессиональная ориентация обучающихся;
- Оказание помощи общеобразовательным школам, детским садам, дошкольным учреждениям в организации внеклассной работы по Тхэквондо ГТФ.

Планируемые результаты освоения Программы:

представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
 - Овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики Тхэквондо ГТФ;
 - Умение планировать режим дня;
 - Навык обеспечения оптимального сочетания нагрузки и отдыха;
 - Умение соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
 - Умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- Умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- Развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;
 - Умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя;
 - Осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
 - Умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность;
 - Получение навыков оказания первой медицинской помощи;
 - Ориентирование на определение будущей профессии тренера Тхэквондо ГТФ;

- Приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня Тхэквондо ГТФ.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. 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 «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	2

2. Объем 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 двух лет	Три года	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	936	1248

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера, может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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		

Спортивные соревнования.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по Тхэквондо ГТФ;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по тхэквондо ГТФ;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях по виду спорта.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности осуществляется в Учреждении в соответствии с календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий, индивидуальными планами подготовки спортсменов и в соответствии с этапами подготовки.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

К занятиям по Тхэквондо ГТФ допускаются дети, подростки и взрослые, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по Тхэквондо ГТФ соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по Тхэквондо ГТФ возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с использованием неисправных предметов;
- травмы при падении во время выполнения ударов ногами;
- травмы при прыжках;

В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При проведении занятий по Тхэквондо ГТФ соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий.

Перед началом занятий спортивный зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции, готовность зала к занятиям. В случае несоответствия спортивного зала санитарно - эпидемиологическим требованиям, поставить в известность администрация Учреждения и принять меры к переносу занятия.

Спортивный зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся, воспитанники должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий Тхэквондо ГТФ. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий.

Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером-преподавателем по согласованию с руководителем или представителем администрации образовательного учреждения.

Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

При занятиях Тхэквондо ГТФ должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

В спортивном зале не разрешается заниматься без тренера-преподавателя. При выполнении упражнений с предметами обучающиеся не должны стоять близко к другим обучающимся. Тренер-преподаватель при освоении элементов и комбинаций,

упражнений должен объяснить обучающимся, воспитанникам правила страховки, меры предупреждения возможных травм.

На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

Тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

Требования безопасности по окончанию занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Проветрить спортивный зал. После ухода учащихся закрыть раздевалку и сдать ключ на вахту.

В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

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 спортивной дисциплины «волейбол»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3

4. Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Три года	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		1.	Общая физическая подготовка	94	120	104	138	124
2.	Специальная физическая подготовка	40	58	68	82	109	196	238
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	41	50	58	75	124
4.	Техническая подготовка	75	104	120	156	182	215	276
5.	Тактическая подготовка	29	51	76	76	97	156	239
6.	Теоретическая подготовка	3	3	13	13	13	20	10
7.	Интегральная подготовка	60	62	57	62	80	94	124
8.	Психологическая подготовка	8	10	15	23	21	40	50
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	6	6	6	4	6	12
10.	Инструкторская практика	-	-	8	8	11	12	12
11.	Судейская практика	-	-	2	4	11	16	26
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	3	3	6	6	6
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	7	3	12	25	44
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	936	1248

5. Календарный план воспитательной работы

№ 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	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение

	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)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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 результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Антидопинговые мероприятия		
5.1	Формирование устойчивости протеста применения наркотических веществ.	Проведение бесед, лекционных занятий	В течении года

Главной задачей воспитательной работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных волейболистов. Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю. Он должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с обучением технике и воспитанием физических качеств. Успешность воспитательного процесса юных волейболистов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, т. е. стремиться к расширению кругозора интересов своих воспитанников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем. Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера-преподавателя. К таким качествам относятся целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность, настойчивость и т.д. Основным методом в решении этих задач является постоянное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений, мобилизации всех волевых качеств. При формировании такого качества, как целеустремленность юный волейболист должен четко представлять перспективные цели, т.е. осознавать, на что направлена его работа, и к чему ему нужно стремиться.

Стойкость – одно из важнейших качеств, необходимых у волейболистов. Для воспитания этого качества должны проводиться тренировочные занятия и соревнования, сопряженные с большими трудностями, непривычное время начала занятий и т.д. Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение чествование победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением лучших. Совместное празднование дней рождений и т.д.

6. 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. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честные соревнования»;	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для

			родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Обучение проводится с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Группы	Год подготовк и	Минимум знаний и умений учащихся
Учебно-тренировочные	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов тхэквондо ГТФ . Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в тхэквондо ГТФ, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в тхэквондо ГТФ. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
совершенствования спортивного	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных

мастерств а		занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, СШОР, к судейству городских и краевых соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств.

- Первичное обследование до начала занятий спортом;
- углубленное медицинское обследование;
- этапное (периодическое медицинское обследование);
- текущее тренерское наблюдение;
- дополнительное медицинское обследование;
- врачебно-педагогическое наблюдение.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - тренерского контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Первичное врачебное обследование обязательно перед началом занятий и включает в себя анамнез (опрос), наружный осмотр, оценку физического развития, функционального состояния организма, оценку здоровья врачами специалистами (хирург, лор и др.). После обследования врач-специалист по физической культуре дает необходимые рекомендации, допускает к занятиям физическими упражнениями или обосновано указывает на противопоказания. К занятиям физической культурой (с различного рода ограничениями) может быть допущен практически любой ребенок. Врач в зависимости от уровня здоровья, физического развития и физической

подготовленности определяет к какой медицинской группе он относится: основной, подготовительной или специальной.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, а в группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства 2 раза в год. Обследование проводится в условиях поликлиники с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Важнейшим дополнением к тренерскому контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого занимающихся, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование занимающихся до и после тренировок.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

Врачебный контроль выявляет уровень здоровья, физического развития человека и влияние на него занятий физической культурой. При оценке здоровья лиц, занимающихся физкультурой и спортом, важно учитывать их возраст, пол и морфофункциональное состояние. Обязательное врачебное обследование бывает первичным, повторным и дополнительным.

Повторное (ежегодное) врачебное обследование позволяет составить представление о динамике физического развития, функционального состояния организма, здоровья. Повторные обследования проводятся для занимающихся, отнесенных к основной и подготовительной медицинских групп - один раз в год, для занимающихся, отнесенных к специальной медицинской группе - два раза в год, для занимающихся спортом в зависимости от особенностей вида спорта и спортивной квалификации - три/четыре раза в год.

Дополнительное врачебное обследование проводится после перенесенных заболеваний и травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями, а также по направлению тренера или по желанию самого занимающегося.

План применения восстановительных средств

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсменов.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

1. Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

2. Учебно-тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с занимающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Фармакологические средства восстановления в детском спорте должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов. Целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.)

В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение, для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической,

технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям, состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнения поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует

высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнований и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность;
- наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью

и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Тхэквондо ГТФ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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 втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тхэквондо ГТФ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

Перечень тестов по тактической, психологической и теоретической подготовки:

1. История развития Тхэквондо ГТФ, особенности и отличия от других видов спорта;
2. Основы личной гигиены;
3. Режим дня, учебы и отдыха;
4. Предупреждение травматизма;
5. Психологическая подготовка к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная);
6. Психологическая подготовка к тренировкам;
7. Базовая психологическая подготовка;
8. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервнопсихических перенапряжений;
9. Снятие соревновательного напряжения;
10. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам;
11. Индивидуальная подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения;
12. Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток;
13. Формирование команды, определение задач, очередности выступления;
14. Факторы, влияющие на процесс тактической деятельности и на ее эффективность;
15. Общая тактическая подготовка и специальная;
16. Тактические знания, умения, навыки.

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для Тхэквондо ГТФ						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1. Нормативы специальной физической подготовки для Тхэквондо ГТФ						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
			32	25

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	

			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Тхэквондо ГТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для Тхэквондо ГТФ				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	51
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта

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

В основе многолетней подготовки тхэквондистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных Единоборствах и специфические принципы подготовки по различным видам соревновательных программ Тхэквондо ГТФ. Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

Целевая направленность подготовки юных тхэквондистов на максимально возможные высшие спортивные достижения.

Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки тхэквондиста, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапоспортивной подготовки.

Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление тхэквондистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Однако, нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов-возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15- 18 лет.

У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств Тхэквондо ГТФ еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике выполнения хьенгов и ведения различных видов поединка), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку.

В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с подготовкой юных спортсменов технике и тактике Тхэквондо ГТФ. Основным ее средством (кроме средств Тхэквондо ГТФ) являются специальные (подготовительные) упражнения.

Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой ведения различных видов поединков: силу кистей рук, голеностопа, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в степе, специальную выносливость (скоростную, к скоростно-силовым усилиям), ловкость и специальную

гибкость при выполнении ударов ногами с разворота и в прыжке.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами, лапами, макиварами, резиновыми эспандерами для рук и для ног.

В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 12 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность подготовки юных тхэквондистов в технике ведения поединков стоп-балл и масоги.

Формирование тактических умений начинается с развития у юных тхэквондистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для ведения поединков стоп-балл и масоги в индивидуальных и командных видах программ. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных видах командных поединков: тег-тим поединке. Где участвуют три спортсмена или в командных соревнованиях масоги, где участвуют шесть спортсменов; умение взаимодействовать с другими спортсменами, чтобы добиться победы над командой соперников; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д., смену спортсмена на площадке в тег-тим поединке.

По мере изучения технических приемов Тхэквондо ГТФ спортсмены изучают тактические действия, связанные с этими приемами. Большое место в подготовке тхэквондистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактический действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий.

Контрольные поединки и соревнования по Тхэквондо ГТФ служат высшей формой интегральной подготовки. В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность бойцовских навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить спортсменов, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Эффективность подготовки спортсменов зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и успешно сдавшие вступительные контрольные нормативы. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение основам техники по виду спорта Тхэквондо ГТФ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий Тхэквондо ГТФ;

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки.

Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика тхэквондо ГТФ.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.
- Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
- Индивидуальные и командные виды соревнований по Тхэквондо ГТФ. Правила соревнований по виду спорта. Состав команды на различные виды программ: парный хьенг, женщины командный хьенг, мужчины командный хьенг. Тег-тим поединок, командный поединок масоги, специальная техника, силовое разбивание предметов. Расстановка и переход спортсменов в тег-тим соревнованиях. Форма спортсменов добок, командная форма, форма судей, форма тренеров, форма руководителей делегаций. Начало соревнований, последовательность соревновательных программ. Личный результат спортсмена, командный результат региона (команды школы, города и т.д.). Права и обязанности спортсменов и других участников соревнований. Состав команд по командным видам программ. Судейская терминология. Места занятий и инвентарь. Площадка для соревнований по Тхэквондо ГТФ.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения

включают группировки, перекуты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении программы хьенг.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Действия в степе, без степа, различные стойки, виды перемещения по площадке.

- стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Работа по воздуху руками и ногами без амуниции.

Работа по воздуху руками и ногами в амуниции.

Работа по воздуху руками и ногами в амуниции с утяжелениями.

Работа в парах по макиварам только руками без амуниции.

Работа в парах макиварам только руками в амуниции.

Работа в парах макиварам только ногами без амуниции.

Работа в парах макиварам только ногами в амуниции.

Работа в парах макиварам руками и ногами в полной амуниции.

Работа в парах (условный спарринг) только руками без амуниции.

Работа в парах (условный спарринг) только руками в амуниции.

Работа в парах (условный спарринг) только ногами без амуниции.

Работа в парах (условный спарринг) только ногами в амуниции.

Работа в парах (условный спарринг) руками и ногами в полной амуниции.

Отработка строевой подготовки для выхода команды на демонстрацию программы парный хьенг.

Отработка строевой подготовки для выхода команды на демонстрацию программы командный хьенг.

Отработка разбега для выполнения ударов ногами в прыжке в длину, через препятствие.

Отработка разбега для выполнения ударов ногами в прыжке в высоту, через препятствие.

Отработка толчка для выполнения ударов ногами в прыжке в длину, через препятствие.

Отработка толчка для выполнения ударов ногами в прыжке в высоту, через препятствие.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 1-2 года.

Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России.
- Состояние и развитие тхэквондо ГТФ.
- Нагрузка и отдых.
- Правила соревнований.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов руками;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении прямых ударов ногами;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов ногами в прыжке;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов ногами с разворота;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов ногами в прыжке с разворота;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника работы на отходе.

Перемещения и стойки во время стоп-балл поединка.

Перемещения и стойки во время длинного спарринга.

Перемещения и стойки при выполнении хьенгов.

Взаимодействие спортсменов в командной программе тег-тим.

Командные действия при выполнении программы хьенг в парах и командами.

Интегральная подготовка

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.
- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.
- Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
- Многократное выполнение изученных тактических действий.
- Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- Контрольные и календарные игры с применением изученного техникотактического арсенала в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в поединок творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Инструкторская и судейская практика

- Освоение терминологии, принятой в тхэквондо ГТФ.
- Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими приемы поединка, хьенга и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям по площадке в различной ситуации поединка.
- Судейство на учебных соревнованиях в своей группе (по упрощенным правилам).

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 3-5 года.

Теоретическая подготовка

- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- Основы техники и тактики во время различных видов поединков. Основы методики обучения элементам Тхэквондо ГТФ.
- Правила, организация и проведение соревнований.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные игры;
- плавание;

Специальная физическая подготовка (СФП)

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;
- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;
- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия в амуниции.

Перемещения и стойки.

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек;
- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.
- прямые удары ногами в средний уровень;
- прямые удары ногами в верхний уровень;
- прямые удары ногами в средний уровень в прыжке;
- прямые удары ногами в верхний уровень в прыжке;
- удары ногами в средний уровень с разворота;
- удары ногами в верхний уровень с разворота;
- удары ногами в средний уровень в прыжке с разворота;
- удары ногами в верхний уровень в прыжке с разворота;
- прямые удары ногами в средний уровень, с последующей серией ударов руками;
- прямые удары ногами в верхний уровень, с последующей серией ударов руками;
- прямые удары ногами в средний уровень в прыжке, с последующей серией ударов руками;

- прямые удары ногами в верхний уровень в прыжке, с последующей серией ударов руками;
- удары ногами в средний уровень с разворота, с последующей серией ударов руками;
- удары ногами в верхний уровень с разворота, с последующей серией ударов руками;
- удары ногами в средний уровень в прыжке с разворота, с последующей серией ударов руками;
- удары ногами в верхний уровень в прыжке с разворота, с последующей серией ударов руками;
- комбинация из трех прямых ударов ногами в средний уровень;
- комбинация из трех прямых ударов ногами в верхний уровень;
- комбинация из трех прямых ударов в средний уровень, один из ударов делается в прыжке;
- комбинация из трех прямых ударов ногами, один из ударов делается в верхний уровень в прыжке;
- комбинация из трех ударов ногами в средний уровень, один из ударов с разворота;
- комбинация из трех ударов ногами в верхний уровень, один из ударов с разворота;
- комбинация из трех ударов ногами в средний уровень, один из ударов в прыжке с разворота;
- комбинация из трех ударов ногами в верхний уровень, один из ударов в прыжке с разворота;

Подготовка по программе хьенг.

- Садзу-Чируги

Диаграмма движений в комплексе;

Теория. История названия хьенга;

Практика. Выполнение движений в стойках, с одновременным выполнением блоков или ударов.

- Садзу-Макки

Диаграмма движений в комплексе;

Теория. История названия хьенга;

Практика. Выполнение движений в стойках, с одновременным выполнением блоков или ударов.

- Чун-Джи

Диаграмма движений в хьенге;

Теория. История названия хьенга;

Практика. Выполнение движений в стойках, с одновременным выполнением блоков или ударов.

- Тан-Гун

Диаграмма движений в хьенге;

Теория. История названия хьенга;

Практика. Выполнение движений в стойках, с одновременным выполнением блоков или ударов.

-То-Сан

Диаграмма движений в хьенге;
Теория. История названия хьенга;
Практика. Выполнение движений в стойках, с одновременным выполнением блоков или ударов.

- Чи-Сан

Диаграмма движений в хьенге;
Теория. История названия хьенга;
Практика. Выполнение движений в стойках, с одновременным выполнением блоков или ударов.

- Вон-Хье

Диаграмма движений в хьенге;
Теория. История названия хьенга;
Практика. Выполнение движений в стойках, с одновременным выполнением блоков или ударов.

- Юль-Гок

Диаграмма движений в хьенге;
Теория. История названия хьенга;
Практика. Выполнение движений в стойках, с одновременным выполнением блоков или ударов.

- Дхан-Гун

Диаграмма движений в хьенге;
Теория. История названия хьенга;
Практика. Выполнение движений в стойках, с одновременным выполнением блоков или ударов.

- Джун-Гун

Диаграмма движений в хьенге;
Теория. История названия хьенга;
Практика. Выполнение движений в стойках, с одновременным выполнением блоков или ударов.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Тактика работы на отходе.

Обучение обманным упражнениям в спарринге.

Правильность техники движения ногами и при уходе в сторону и нанесение ударов руками.

Отработка упражнений в паре под идущего соперника или атакующего ногой. Уход в сторону и атака на руки, выполнение блокирующих действий с переходом в контратаку.

Выход из атаки на ногу.

Техника нанесения ударов ногами в отходе.

Отработка упражнений направленных для ударов ногами в отходе при входе в ближний бой или атакующего противника на руки.

Отработка упражнений в парах на лапах и макиварах.

Работа на время на боксерских мешках и скакалках.

Ускорение и выносливость работы на тренажерах для тхэквондо ГТФ.
Отработка упражнений в парах или поодиночке с резиной (эспандер), работа с гантелями и утяжелителями, тренировка на кардиолестнице.
Отработка сложных связок в спарринге.
Отработка боев с тенью и в парах.
Отработка усложненных защитно-атакующих действий.
Работа в парах, в амуниции.
Работа на подъем перчаток атакующих и встречных действий.
Работа в парах, спарринг по времени со сменой партнера.
Отработка по стоп баллу и масоги.

Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.

Теоретическая подготовка.

Краткий обзор состояния и развития Тхэквондо ГТФ.
Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.
Основы техники и тактики различных видов поединков в Тхэквондо ГТФ.
Организация и проведение соревнований.
Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных поединков.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);
- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов тхэквондо ГТФ;

Техническая подготовка

Техника нападения

Техника поединка на отходе

Стойки и перемещения

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками, ударами ногами, руками

- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении

Комбинации ударов только ногами

Комбинации ударов ногами и руками

Комбинации ударов ногами с разворота

Комбинации ударов ногами в прыжке

Комбинации ударов ногами в прыжке, с разворота

Удар рукой в прыжке;

Чередование способов нанесения ударов ногами в разные уровни.

Техника защиты

Стойки и перемещения

Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;

Сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование.

Нанесение серии ударов руками на отходе

Нанесение серии ударов руками при передвижении в сторону

Комбинации ударов только ногами на отходе

Комбинации ударов ногами и руками на отходе

Комбинации ударов ногами с разворота на отходе

Комбинации ударов ногами в прыжке на отходе

Комбинации ударов ногами в прыжке, с разворота на отходе

Комбинации ударов только ногами при передвижении в сторону

Комбинации ударов ногами и руками при передвижении в сторону

Комбинации ударов ногами с разворота при передвижении в сторону

Комбинации ударов ногами в прыжке при передвижении в сторону

Комбинации ударов ногами в прыжке, с разворота при передвижении в сторону

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Имитация удара рукой, обман удар ногой на месте и в прыжке;

Имитация удара ногой в среднюю секцию, нанесение удара ногой в верхнюю;

Имитация удара ногой с разворота, удар в верхнюю секцию;

Имитация удара левой ногой, удар правой;

Имитация удара правой ногой, удар левой;

Удар ногой в скольжении;

Удар рукой в скольжении.

Интегральная подготовка

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.
- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.
- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;
- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

12. 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:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Международных соревнований.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	780		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	87	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	87	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	87	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	87	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	87	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	87	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	86	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	86	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	86	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности

				применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	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	120	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	120	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	120	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	120	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 мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ГТФ» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а так же при планировании спортивных результатов.

Формирование групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «Тхэквондо ГТФ» определяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно;

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта "Тхэквондо ГТФ", допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для зачисления на этапах 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 «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» 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 «волейбол».

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (первый год обучения) спортивного разряда «третий юношеский разряд» и выше;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (второй год обучения) - спортивного разряда «второй юношеский разряд» и выше;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (третий год обучения) - спортивного разряда «первый юношеский разряд» и выше;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (четвертый год обучения) - спортивного разряда «третий спортивный разряд» и выше;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (пятый год обучения) - спортивного разряда «второй спортивный разряд» и выше;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (первый год обучения) - спортивного разряда «первый спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (второй год обучения) - спортивного разряда «первый спортивный разряд» и выше;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (третий год и далее) - спортивного разряда «первый спортивный разряд» и выше;
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «кандидат в мастера спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов. Для спортсменов, начиная с 16-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21 час.

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7.30 часов или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

VI. Условия реализации Программы Тхэквондо ГТФ

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;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Макивары в полный рост	штук	10
5.	Макивары на корпус	штук	10
6.	Лапы	штук	20
7.	Пальчиге	штук	20
8.	Мешок боксерский	штук	5
9.	Маты гимнастические	штук	4
10.	Мяч волейбольный	штук	2
11.	Утяжелители на руки	штук	20
12.	Утяжелители на ноги	штук	20

13.	Мяч теннисный	штук	20
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
16.	Эспандеры для рук	штук	20
17.	Эспандеры для ног	штук	20
18.	Секундомер	штук	1
19.	Свисток	штук	1
20.	Скакалка гимнастическая	штук	20
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стойки	комплект	1
23.	Табло перекидное	штук	1
24.	Эспандер резиновый ленточный	штук	20
25.	Перчатки	комплект	20
26.	Футы	комплект	20
27.	Защита на голень	комплект	20
28.	Защита предплечья	комплект	20
29.	Шлем	штук	20
30.	Жилет защитный	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «волейбол»											
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Добок тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Степки обувь для тренировочного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Добок парадный	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шорты эластичные для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
13.	Ветровка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Жилетка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
15.	Легкая шапочка для пробежек на улице	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

Кадровые условия реализации Программы Тхэквондо ГТФ:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками 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);
 - уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации;
 - уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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 № 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).
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Информационно-методические условия реализации Программы Тхэквондо ГТФ

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 24.07.2023) «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ" утвержденный Приказом Минспорта России от 24.02.2022 N 129.
- Асобина Т.В.: учебное пособие для подготовки спортивных судей по тхэквондо. Пятигорск, ПГЛУ, 2011г., 108 с., переиздано 2018 г.
- Асобина Т.В.: рабочая тетрадь для подготовки спортивных судей по тхэквондо. Пятигорск, ПГЛУ, 2011, 72 с., переиздано 2018 г.

- Асоби́на Т.В.: Тематическое планирование групп ОФП (1,2,3) по тхэквондо (дисциплина ГТФ) для дошкольников старшей, подготовительной групп и учащихся первого класса начальной школы (общая физическая подготовка). Пятигорск: ПГЛУ, 2011, - 153 с., переиздано 2020 г.
- Асоби́на Т.В.: Тематическое планирование групп НП (1,2,3) по тхэквондо (дисциплина ГТФ) для учащихся начальной школы, 2-4 классы (начальная подготовка). Пятигорск: ПГЛУ, 2011, - 134 с., переиздано 2020 г.
- Асоби́на Т.В.: Учебное пособие для подготовки к аттестации на белый, бело-жёлтый пояса по тхэквондо (дисциплина ГТФ). 2 изд. Испр. И доп. Пятигорск: ПГУ, 2016, - 107 с.
- Асоби́на Т.В.: Учебное пособие для подготовки к аттестации на жёлтый пояс по тхэквондо (дисциплина ГТФ). 2 изд. Испр. И доп. Пятигорск: ПГУ, 2016, - 112 с.
- Асоби́на Т.В.: Учебное пособие для подготовки к аттестации на жёлтый пояс с зелёной полоской по тхэквондо (дисциплина ГТФ). 2 изд. Испр. И доп. Пятигорск: ПГУ, 2016, - 90 с.120, дополнено, переиздано 2023 г.
- Асоби́на Т.В.: Учебное пособие для подготовки к аттестации на зелёный пояс по тхэквондо (дисциплина ГТФ). 2 изд. Испр. И доп. Пятигорск: ПГУ, 2016, - 94 с.142
- Асоби́на Т.В.: Учебное пособие для подготовки к аттестации на зелёный пояс с синей полоской по тхэквондо (дисциплина ГТФ). 2 изд. Испр. И доп. Пятигорск: ПГУ, 2016, - 96 с.132, дополнено, переиздано 2023 г.
- Асоби́на Т.В.: Учебное пособие для подготовки к аттестации на синий пояс по тхэквондо (дисциплина ГТФ). 2 изд. Испр. И доп. Пятигорск: ПГУ, 2016, - 144 с.
- Асоби́на Т.В.: Учебное пособие для подготовки к аттестации на синий пояс с красной полоской по тхэквондо (дисциплина ГТФ). 2 изд. Испр. И доп. Пятигорск: ПГУ, 2016, - 88 с.126, дополнено, переиздано 2023 г.
- 20. Асоби́на Т.В.: Учебное пособие для подготовки к аттестации на красный пояс по тхэквондо (дисциплина ГТФ). 2 изд. Испр. И доп. Пятигорск: ПГУ, 2016, - 166 с.
- Асоби́на Т.В.: Учебное пособие для подготовки к аттестации на красный пояс с черной полоской по тхэквондо (дисциплина ГТФ). 2 изд. Испр. И доп. Пятигорск: ПГУ, 2016, - 166 с., дополнено, переиздано 2023 г.
- Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
- Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
- Официальный сайт Федерации тхэквондо ГТФ Ставропольского края <http://www.gtf-skfo.ru/>
- Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
- Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru>)

Приложение №1

Согласно Приложению N 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ", утвержденному приказом Минспорта России от 24 февраля 2022 г. N 129 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:

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 x 2 м) штук 6
6. Конус тренировочный (6 штук в комплекте) 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 x 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 Оборудование, спортивный инвентарь для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъенг", "ИН-командные соревнования"
33. Балансировочная доска "Бильгоу" (для мозжечковой стимуляции) комплект 1
34. Портативные стойки-опоры штук 5

Приложение №2

Согласно Приложению N 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ", утвержденному приказом Минспорта России от 24 февраля 2022 г. N 129 ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ :

Таблица N 1

1. Добок (форма для тхэквондо) 12 шт.
2. Защита на стопы (футы) для тхэквондо 12 пар.
3. Костюм для сгонки веса (ветрозащитный) 12 шт.
4. Костюм парадный 12 шт.
5. Костюм тренировочный 12 шт.
6. Кроссовки для улицы (беговые) 12 ар.
7. Обувь для зала (степки) 12 пар.
8. Перчатки закрытого типа для тхэквондо 12 пар.
9. Протектор зубной (капа) 12 шт.
10. Протектор на грудь (женский) 12 шт.
11. Протектор-бандаж для паха 12 шт.
12. Шлем защитный для тхэквондо 12 шт.
13. Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо) 12 пар.
14. Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо) 12 пар.

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

1. Добок (форма для тхэквондо) штук на занимающегося - на каждый этап подготовки 1 шт.
2. Защита на стопы (футы) для тхэквондо пар на занимающегося - на каждый этап подготовки 1 шт.
3. Костюм для сгонки веса (ветрозащитный) штук на занимающегося на каждый этап подготовки 1 шт.
4. Костюм парадный штук на занимающегося - на каждый этап подготовки 1 шт.
5. Костюм тренировочный штук на занимающегося - на каждый этап подготовки 1 шт.

6. Кроссовки для улицы (беговые) пар на занимающегося - на каждый этап подготовки 1 шт.
7. Обувь для спортивного зала (степки) пар на занимающегося - на каждый этап подготовки 1 шт.
8. Перчатки закрытого типа для тхэквондо пар на занимающегося - на каждый этап подготовки 1 шт.
9. Протектор зубной (капа) штук на занимающегося - на каждый этап подготовки 1 шт.
10. Протектор на грудь (женский) штук на занимающегося - на каждый этап подготовки 1 шт.
11. Протектор-бандаж для паха штук на занимающегося - на каждый этап подготовки 1 шт.
12. Шлем защитный для тхэквондо штук на занимающегося - на каждый этап подготовки 1 шт.
13. Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо) пар на занимающегося - на каждый этап подготовки 1 шт.
14. Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо) пар на занимающегося - на каждый этап подготовки 1 шт.

