|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  тренерским советом  протокол от 18.01.2018 г. №01 | УТВЕРЖДАЮ Директор КГБУ СП «СШОР по тхэквондо «Олимпийские надежды»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Ю. Уфимцев «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**ПОЛОЖЕНИЕ О ПРИЕМЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ**

**ПО ЭТАПАМ ОБУЧЕНИЯ В ТХЭКВОНДО**

**КГБУ СП «СШОР по тхэквондо**

**«Олимпийские надежды»**

Разработчики:

Зам.директора по спортивной подготовке

КГБУ СП «СШОР по тхэквондо «Олимпийские надежды»

Н.Н. Слуянова

Тренер

КГБУ СП «СШОР по тхэквондо «Олимпийские надежды»

Д.В. Кленов

г. Барнаул 2018

Рекомендуемый минимальный возраст для зачисления детей в СШОР по тхэквондо определяется в соответствии с Приказом Минспорта России от 19.01.2018 г. № 36 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо» и в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей – СанПиН 2.4.4. 3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 4 и в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в соответствии с Единой Всероссийской квалификацией 2018-2021 г.г.

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» в направлении ВТФ выделены спортивные дисциплины:

- весовая категория;

- пхумсэ.

**Спортивная дисциплина «пхумсэ»**

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены с возраста 7 лет, продолжительность спортивной подготовки:

- начальный этап - 3 года обучения;

В данной спортивной дисциплине тренерским советом СШОР было принято решение, спортивную подготовку проводить только на этапе начальной подготовки.

**Спортивная дисциплина «весовая категория»**

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены с возраста 10 лет, продолжительность спортивной подготовки:

- начальный этап - 2 года обучения;

- тренировочный этап – 4 года обучения;

- этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки СШОР по тхэквондо использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

- просмотр детей;

- прием контрольных нормативов с целью выявления уровня подготовленности и с целью комплектования групп.

Переход спортсменов на следующий этап подготовки и в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета с учетом выполнения контрольных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда. Примечание:

- отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перехода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года, могут переводиться раньше срока решением тренерского совета школы при персональном разрешении врача, переход оформляется приказом директора школы;

- спортсмены, не выполнившие программные требования, предыдущего года в тренировочных группах СШОР могут быть отчислены или оставлены на повторное обучение. Решение по каждому спортсмену принимает тренерский совет.

**Требования по физической, технической и спортивной**

**подготовки по годам обучения**

**ПХУМСЭ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование**  **этапа** | **Продолжительность обучения** | **Требования по физической, технической и спортивной подготовки к концу года** |
| **НП** | 1–ый год обучения | **выполнение контрольно-нормативных требований** |
| 2–ой год обучения |
| 3–ий год обучения |

**Требования по физической, технической и спортивной**

**подготовки по годам обучения**

**ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование**  **этапа** | **Продолжительность обучения** | **Требования по физической, технической и спортивной подготовки к концу года** |
| **НП** | 1–ый год обучения | **выполнение контрольно-нормативных требований** |
| 2–ой год обучения |
| **ТЭ** | 1–ый год обучения | **выполнение контрольно-нормативных требований** |
| 2–ой год обучения | **выполнение контрольно-нормативных требований и (или)**  **выполнение II юношеского разряда** |
| 3–ий год обучения | **выполнение I юношеского разряда**  **II спортивного разряда** |
| 4-ый год обучения | **выполнение III –I спортивного разряда** |
| **ССМ** | не ограничено | **выполнение «Кандидат в мастера спорта»** |
| **ВСМ** | не ограничено | **выполнение «Мастера спорта России», «Мастер спорта России международного класса»** |

В работе с юными тхэквондистами, в СШОР необходимо большое внимание уделять организации тестирования. При массовом тестировании все занимающиеся выполняют контрольные упражнения одновременно, поточным методом. При групповом тестировании каждая группа занимающихся, выполнив задание, переходит на другую станцию и т.д.

Индивидуальное тестирование, как правило, проводится под контролем тренера. Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а так же промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются перевод занимающихся на следующий этап подготовки на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных соревнованиях.

Результаты, показанные учащимися, заносятся в специальный протокол.

В целом контроль подготовленности тхэквондиста в СШОР следует осуществлять с учетом их биологического возраста. Это означает, что тренеры должны в работе с спортсменами учитывать не только год обучения, но и их фактическое развитие. Не редко, даже по паспортному возрасту, юные тхэквондисты в одной учебной группе могут отличаться практически на целый год. По биологическому же возрасту это отличие может быть ещё большим.

Далее приводим нормативные требования для тхэквондистов СШОР, которые были составлены в соответствии с материально-технической базой СШОР.

Таблица 1

**Нормативы общей физической, технической и специальной физической подготовки групп на этапе начальной подготовки**

**ПХУМСЭ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнение (тесты) | пол | 7-8 лет | 8-9 лет | 9-10 лет |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| 1 | Бег 30 м. (сек.) | М | 6,2 | 6,2 | 6,2 |
| Д | 6,4 | 6,4 | 6,4 |
| 2 | Статическое равновесие (сек.) | М | 15 | 20 | 25 |
| Д | 15 | 20 | 25 |
| 3 | Бег 6 минут (без учета расстояния) (остановки, переход на шаг) | М | 2 | 1 | 0 |
| Д | 2 | 1 | 0 |
| 4 | Подъем туловища лежа на спине (пресс) (кол-во раз) | М | 12 | 15 | 18 |
| Д | 10 | 13 | 16 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см.) | М | 140 | 145 | 150 |
| Д | 120 | 125 | 130 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) | М | + | + | + |
| Д | + | + | + |

**Содержание и методика контрольных испытаний**

**спортсменов групп начальной подготовки**

**в спортивной дисциплине ПХУМСЭ**

1. **Бег 30 м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по движению тестируемого после команды «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.
2. **Статическое равновесие. (сек)** Стоя на одной ноге, вторая поднята (колено вперед, бедро параллельно полу) руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия.
3. **Бег 6 минут (без учета расстояния).** Бег выполняется с высокого старта. Задача испытуемого не терять «фазу полета» и не переходить на шаг.
4. **Подъем туловища лежа на спине за 30 секунд (кол-во движений).** Исходное положение, лежа на спине, ноги зафиксированы или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Марш!» начинается выполнение данного упражнения, до положения согнувшись локтями коснуться колен. Засчитывается движение, которое полностью выполнено методически правильно за 30 секунд.
5. **Прыжок в длину с места (см).** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
6. **Гибкость.** Наклон вперед из положения стоя на полу, с выпрямленными ногами,  ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук касаются пола.

**Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки групп на этапе начальной подготовки**

**в спортивной дисциплине ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнение (тесты) | пол | 10-12 лет | |
| НП-1 | НП-2 |
| 1 | Бег 30 м. (сек.) | М | 5,2 | 5,0 |
| Д | 5,4 | 5,2 |
| 2 | Статическое равновесие (сек.) | М | 20 | 30 |
| Д | 20 | 30 |
| 3 | Челночный бег 30 x 8 м. (сек.) | М | 94 | 90 |
| Д | 126 | 120 |
| 4 | Подъем туловища лежа на спине (пресс) (кол-во раз за 30 сек.) | М | 22 | 24 |
| Д | 20 | 22 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см.) | М | 170 | 170 |
| Д | 150 | 150 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25 - 35 см (см) | М | 10 | 12 |
| Д | 12 | 14 |
| 7 | Обязательная техническая программа | пхумсэ | №1 | №2-3 |

**Содержание и методика контрольных испытаний**

**обучающихся групп начальной подготовки в спортивной дисциплине**

**ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ**

1. **Бег 30 м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по движению тестируемого после команды «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.
2. **Статическое равновесие. (сек)** Стоя на одной ноге, вторая поднята (колено вперед, бедро параллельно полу) руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия.
3. **Челночный бег 30 x 8 м. (сек.)** На расстоянии 8 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 30 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
4. **Подъем туловища лежа на спине за 30 секунд (кол-во движений).** Исходное положение, лежа на спине, ноги зафиксированы или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Марш!» начинается выполнение данного упражнения, до положения согнувшись локтями коснуться колен. Засчитывается движение, которое полностью выполнено методически правильно за 30 секунд.
5. **Прыжок в длину с места (см).** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
6. **Гибкость.** Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25 - 35 см с выпрямленными ногами,  ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп.
7. **Обязательная техническая программа.**

Данные тестирования заносятся в протокол сдачи контрольных нормативов (Приложение 1)

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности спортсменов СШОР необходимо применять нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы: - **начальной и углубленной специализации**

**Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки групп на тренировочном этапе ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнение (тесты) | пол | 12-13 лет | 13-15 лет | 15-17 лет | 16-17 лет |
| ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 |
| 1 | Бег 30 м. (сек.) | М | 5,0 | 5,0 | 4,9 | 4,8 |
| Д | 5,2 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |
| 2 | Статическое равновесие (сек.) | М | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Д | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 3 | Челночный бег 30 x 8 м. (сек.) | М | 80 | 78 | 75 | 70 |
| Д | 90 | 88 | 85 | 80 |
| 4 | Подъем туловища лежа на спине (пресс) (кол-во раз за 30 сек.) | М | 24 | 26 | 28 | 30 |
| Д | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см.) | М | 200 | 200 | 205 | 210 |
| Д | 180 | 180 | 185 | 190 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на возвышении | М | 12 | 12 | 15 | 15 |
| Д | 14 | 14 | 17 | 17 |
| 7 | Обязательная техническая программа | пхумсэ | №3-4 | №5-6 | №7-8 | «карё» |

**Содержание и методика контрольных испытаний**

**спортсменов тренировочных групп**

1. **Бег 30 м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по движению тестируемого после команды «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.
2. **Статическое равновесие.** Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия.
3. **Челночный бег 30 x 8 м. (сек)** На расстоянии 8 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 30 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
4. **Подъем туловища лежа на спине** за 30секунд (кол-во движений). Исходное положение, лежа на спине, ноги зафиксированы или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Марш!» начинается выполнение данного упражнения, до положения согнувшись локтями коснуться колен. Засчитывается движение, которое полностью выполнено методически правильно.
5. **Прыжок в длину с места (см).** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
6. **Наклон вперед из положения стоя на возвышении** в 25 - 35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксируется расстояние от линии стоп и ниже в сантиметрах.
7. **Обязательная техническая программа.**

Данные тестирования заносятся в протокол сдачи контрольных нормативов (Приложение 2)

**Нормативы общей физической и специальной физической и технической подготовки групп на этапе спортивного совершенствования ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ**

Таблица 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | 14 лет и старше | |
| мужчины | женщины |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 13,0 | 14,5 |
| 2 | Челночный бег 3 x 8 м. (сек.) | 5,9 | 6,1 |
| 3 | Челночный бег 30 x 8 м. (сек.) | 76 | 85 |
| 4 | Подъем туловища лежа на спине (пресс)  (кол-во раз за 30 сек.) | 28 | 26 |
| 5 | Прыжок в длину с места (м) | 2,30 | 1,90 |
| 6 | Поперечный шпага  (расстояние от пола до линии паха) (см) | 10 | 5 |
| 7 | Обязательная техническая программа | «Карё» | |
| 8 | Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Данные тестирования заносятся в протокол сдачи контрольных нормативов (Приложение 3)

**Содержание и методика контрольных испытаний**

**спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства**

1. **Бег 100 м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по движению тестируемого после команды «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.
2. **Челночный бег 3 x 8 м. (сек)** На расстоянии 8 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
3. **Челночный бег 30 x 8 м. (сек)** На расстоянии 8 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 30 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
4. **Подъем туловища лежа на спине** за 30секунд (кол-во движений). Исходное положение, лежа на спине, ноги зафиксированы или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Марш!» начинается выполнение данного упражнения, до положения согнувшись локтями коснуться колен. Засчитывается движение, которое полностью выполнено методически правильно.
5. **Прыжок в длину с места (см).** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
6. **Поперечный шпагат.** Испытуемый, стремится, как можно шире развести ноги в стороны, оценивают по расстоянию от пола до линии паха в сантиметрах.
7. **Обязательная техническая программа.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки групп на этапе высшего спортивного мастерства ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ**

### Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | мужчины | женщины |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 12,8 | 14,3 |
| 2 | Челночный бег 3 x 8 м. (сек.) | 5,8 | 6,0 |
| 3 | Челночный бег 30 x 8 м. (сек.) | 70 | 80 |
| 4 | Подъем туловища лежа на спине (пресс) (кол-во раз за 30 сек.) | 29 | 27 |
| 5 | Прыжок в длину с места (м.) | 2,50 | 2,20 |
| 6 | Поперечный шпагат  (расстояние от пола до линии паха) (см) | 10 | 5 |
| 7 | Обязательная техническая программа | «Кумган» | |
| 8 | Спортивное звание | Мастер спорта, Мастер спорта международного класса, ЗМС | |

Данные тестирования заносятся в протокол сдачи контрольных нормативов (Приложение 4)

**Содержание и методика контрольных испытаний**

**спортсменов групп высшего спортивного мастерства**

1. **Бег 100 м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по движению тестируемого после команды «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.
2. **Челночный бег 3 x 8 м. (сек)** На расстоянии 8 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
3. **Челночный бег 30 x 8 м. (сек)** На расстоянии 8 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 30 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
4. **Подъем туловища лежа на спине** за 30секунд (кол-во движений). Исходное положение, лежа на спине, ноги зафиксированы или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Марш!» начинается выполнение данного упражнения, до положения согнувшись локтями коснуться колен. Засчитывается движение, которое полностью выполнено методически правильно.
5. **Прыжок в длину с места (см).** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
6. **Поперечный шпагат.** Испытуемый, стремится, как можно шире развести ноги в стороны, оценивают по расстоянию от пола до линии паха в сантиметрах.
7. **Обязательная техническая программа.**

**Обязательные технические программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Техническая программа |
| НП-1(начальная подготовка) | Пхумсэ №1 «**Тхэгук иль джан»** |
| НП-2 (начальная подготовка) | Пхумсэ №2-3 «**Тхэгук и/сам джан»** |
| ТГ-1 (начальная специализация) | Пхумсэ №3-4 «**Тхэгук сам/са джан»** |
| ТГ-2 (начальная специализация) | Пхумсэ №5-6 «Тэгук о/юк джан» |
| ТГ-3 (углубленная специализация) | Пхумсэ №7-8 «Тэгук чиль/паль джан» |
| ТГ-4 (углубленная специализация) | «Карё» |
| ССМ | «Карё» |
| ВСМ | «Кумган» |

Таблица 5

**Критерии освоения технических и тактических действий**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень освоения  (оценка) | Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях |
| Неудовлетворительно | не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками |
| хорошо | назвал и выполнил с незначительными ошибками |
| отлично | назвал и выполнил без ошибок |

Приводимая ниже таблица периодичности аттестаций указывает на минимально необходимые сроки подготовки. Лица, выставляющие свою кандидатуру на соискание очередного пояса ранее указанных сроков, к экзаменам не допускаются. Только тренер может решить готов спортсмен к следующему испытанию или нет.

**ТРЕБОВАНИЯ К АТТЕСТАЦИИ**

**НА УЧЕНИЧЕСКИЕ ПОЯСА (ГЫП) ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гып** | **Минимальный срок занятий** | **Цвет пояса** | **Гып** | **Минимальный срок занятий** | **Цвет пояса** |
| **10** | 1 месяц | Белый | **5** | 18 месяцев | Зеленый с синей полоской |
| **9** | 2 месяца | Белый с желтой полоской | **4** | 24 месяца | Синий |
| **8** | 4 месяца | Желтый | **3** | 30 месяцев | Синий с красной полоской |
| **7** | 8 месяцев | Желтый с зеленой полоской | **2** | 36 месяцев | Красный |
| **6** | 12 месяцев | Зеленый | **1** | 42 месяца | Красный с черной полоской |

**10й гып (белый пояс) минимальный срок занятий 1 месяц**

* **стойки:** наранхи соги, чучум соги, моа соги
* **удары:**джумок чируги*,*
* **кибон дончжак:**чучум соги +момтом джумок чируги
* **Теория.** Этикет тхэквондо. Терминология технического минимума.

Техника безопасности при занятиях тхэквондо (ВТФ).

**9й гып (бело-желтый пояс) минимальный срок занятий 2 месяца**

* **стойки:** ап куби, ап соги,
* **блоки**:момтом ан макки, арэ макки, ольгуль макки, момтом бакат макки
* **удары рукой:** момтом джумок чируги
* **удары:** ап чаги, дольо чаги
* Основные технические приемы из тэгук иль джан (перемещение в стойках с изученными ударами и блоками).
* **Теория.** Этикет тхэквондо. Терминология технического минимума.

**8й гып (желтый пояс) минимальный срок занятий 4 месяца**

* **стойки:** ап куби, ап соги
* **блоки**:момтом ан макки, арэ макки, ольгуль макки, момтом бакат макки
* **удары рукой:** момтом джумок чируги
* **удары:** дольо чаги, ап чаги, миро чаги
* **кибон дончжак:** передвижения в изученных стойках
* **тэгук иль джан** (пхумсэ №1).
* Основные техническиеприемы из тэгук и джан (перемещение в стойках с изученными ударами и блоками).
* **Теория.** Этикет тхэквондо. Терминология технического минимума.

**7й гып (желто-зеленый пояс) минимальный срок занятий 8 месяцев**

* **стойки:** ап куби, двит куби, ап соги
* **блоки**: момтом ан макки, арэ макки, ольгуль макки, момтом бакат макки с момтом джумок чируги.
* **удары:** нэрё чаги, дольо чаги, ап чаги, миро чаги
* **тэгук и джан** (пхумсэ №2). И ранее изученные.
* Основные технические приемы из тэгук сам джан (перемещение в стойках с изученными ударами и блоками)**.**
* **Теория.** Терминология технического минимума. Поясная система в тхэквондо

**6й гып (зеленый пояс) минимальный срок занятий 12 месяцев**

* **стойки:** ап куби, двит куби, ап соги в движении с блоками
* **удары:** двит чаги, нэрё чаги, дольо чаги, ап чаги, миро чаги демонстрация ударов ногами в верхний уровень
* **одношаговый спарринг:** с применением изученных стоек и блоков с контратакой
* **тэгук сам джан** (пхумсэ №3) и ранее изученные.
* Основные технические приемы из тэгук са джан (перемещение в стойках с изученными ударами и блоками).
* **Теория.** Терминология технического минимума. Правила соревнований ВТФ (защитная экипировка спортсмена).

**5й гып (зелено-синий пояс) минимальный срок занятий 18 месяцев**

* **удары:** двит чаги, нэрё чаги, дольо чаги, ап чаги, миро чаги,
* **стойки:** ап куби, двит куби, ап соги в движении с блоками
* **блоки**: момтом ан макки, арэ макки, ольгуль макки, момтом бакат макки
* **одношаговый спарринг:** с применением изученных стоек и блоков с контратакой
* **тэгук** **са джан** (пхумсэ №4) и ранее изученные.
* Основные технические приемы из тэгук о джан (перемещение в стойках с изученными ударами и блоками).
* **Теория.** Терминология технического минимума. Поясная система в тхэквондо. Правила соревнований ВТФ (разрешенные технические действия).

**4й гып (синий пояс) минимальный срок занятий 24 месяца**

* **блоки:** момтом ан макки, арэ макки, ольгуль макки, момтом бакат макки.
* **удары:** йоп чаги, двит чаги, нэрё чаги, дольо чаги, ап чаги, миро чаги, хурео чаги, двит хурио чаги демонстрация ударов ногами с «передней» ноги
* **одношаговый спарринг:** с применением изученных стоек и блоков с контратакой.
* **тэгук о джан** (пхумсэ № 5) и ранее изученные.
* Основные технические приемы из тэгук юк джан (перемещение в стойках с изученными ударами и блоками).
* **Теория.** Терминология технического минимума. Правила соревнований ВТФ (запрещенные технические действия).

**3й гып (сине-красный пояс)****минимальный срок занятий 30 месяцев**

* **удары:** йоп чаги, двит чаги, нэрё чаги, дольо чаги, ап чаги, миро чаги, хурео чаги, двит хурио чаги демонстрация ударов ногами в связках по лапам
* **тэгук юк джан** (пхумсэ №6) и ранее изученные.
* Основные технические приемы из тэгук чиль джан (перемещение в стойках с изученными ударами и блоками).
* **Одношаговый спарринг:** с применением изученных стоек и блоков с контратакой
* **Хосинсуль:** выполнить три освобождения от захватов предложенных комиссией
* **Спарринг:** технический (демонстрация техники в бою)
* **Теория.** Терминология технического минимума. Правила соревнований ВТФ (оценка разрешенных технических действий).

**2й гып (красный пояс) минимальный срок 36 месяцев**

* **удары:** йоп чаги, двит чаги, нэрё чаги, дольо чаги, ап чаги, миро чаги, хурео чаги, двит хурио чаги демонстрация ударов ногами в связках по лапам с вращением.
* **тэгук чиль джан** (пхумсэ №7)и ранее изученные.
* Основные технические приемы из тэгук пхаль джан (перемещение в стойках с изученными ударами и блоками).
* **Кьок па:** дольо чаги (средний уровень)**,** нэрё чаги, дольо чаги (верхний уровень)
* **ОФП:** Отжимание 30\*30сек., шпагат.
* **Одношаговый спарринг:** с применением изученных стоек и блоков с контратакой.
* **Спарринг:** технический (демонстрация техники в бою)
* **Теория.** Терминология технического минимума. Правила соревнований ВТФ (оценка запрещенных технических действий).

**1й гып (красный с черной полоской) минимальный срок занятий 42 месяца**

* **удары:** йоп чаги, двит чаги, нэрё чаги, дольо чаги, ап чаги, миро чаги, хурео чаги, двит хурио чаги демонстрация ударов ногами в связках по лапам с вращением и в прыжках.
* **тэгук пхаль джан** (пхумсэ №8) и ранее изученные.
* Основные технические приемы из корё пхумсэ (перемещение в стойках с изученными ударами и блоками).
* **Кьок па:** на выбор комиссии.
* **ОФП:** Отжимание 30\*30сек., шпагат, пресс 25\*30сек.
* **Хосинсуль:** выполнить три освобождения от захватов предложенных комиссией (в комбинации с ударами),выполнить три приема защиты от вооруженного противника (от атаки в три уровня).
* **Спарринг:** в жилетах (демонстрация техники в бою)
* **Теория.** Терминология технического минимума. Правила соревнований ВТФ (жесты рефери).

**Методические рекомендации для объективной оценки подготовленности и функциональных возможностей спортсмена, необходимых для перевода на следующий год обучения**

**в спортивной дисциплине ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ**

Текущая аттестация спортсмена для перевода на следующий этап

производится путем суммирования зачтенных тестов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий.

**Прилежное посещение занятий:**

Пропуск до 20 % тренировок без уважительных причин – оценивается как «зачтено»;

Пропуск свыше 20% тренировок как «не зачтено».

**Физическая подготовленность:**

- если спортсмен выполнил более 70% предложенных тестовых заданий – оценивается как «зачтено»;

- если спортсмен выполнил менее 70% предложенных тестовых заданий – оценивается как «не зачтено».

**Оценка теоретических знаний** проводится методом устного ответа

спортсмена на выбранный в ходе экзамена билет.

- если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора, то оценивается как «зачтено»;

- если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то оценивается как «не зачтено».

**Оценка за технические умения.**

- предложенное задание выполняется быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата, допускаются незначительные шероховатости в ходе исполнения- оценивается как «зачтено»;

- если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков - оценивается как «не зачтено».

Результаты всех проверочных испытаний заносятся в итоговую таблицу оценки знаний и умений спортсмена, необходимых для перевода на следующий год обучения и на основании суммирования значений столбцов таблицы показателей зачтено/ не зачтено, делается вывод о зачёте или незачёте знаний и умений спортсмена и о переводе на следующий год обучения:

- Основная группа спортсменов - **не менее трех испытаний «зачтено»;**

- Временно освобожденные - **два испытания «зачтено».**

Спортсмены, временно освобожденные по медицинским показаниям, имеющим соответствующий документ (на период прохождения нормативов), обязаны пройти проверочные испытания: прилежное посещение тренировочных занятий и оценка теоретических знаний.

**Итоговая таблица оценки знаний и умений спортсмена, необходимых для перевода на следующий год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа спортсменов | Оценка знаний и умений в баллах | | | | | | | | | **Переведен/**  **не переведен на следующий год обучения** |
| Оценка  физической  подготовленности | | Прилежное  посещение  занятий | | Оценка  теоретических знаний | | Оценка  технических  навыков | | |
| зачтено | не зачтено | зачтено | не зачтено | зачтено | не зачтено | зачтено | не зачтено | |
| +/- |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Основная |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Временно  освобождённые | Не определяется | |  |  |  |  | Не определяется | | |  |

Результаты тестирования заносятся в протокол (приложение №5) могут дополняться данными экспертных оценок тренеров. Отдельные юные тхэквондисты, не выполнившие определенные нормативы, но, по мнению тренерского совета являющиеся перспективными, в порядке исключения зачисляются или переводятся на следующий этап спортивной подготовки.

Приложение 1

Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки

«СШОР по тхэквондо «Олимпийские надежды»

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов в группе начальной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_года обучения

тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_\_ г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Полных лет | Бег 30 м. (сек) | | | Челночный бег 30 x 8 м. (сек.) | | Статическое равновесие (сек.) | | Подъем туловища (пресс), за 30 секунд  (кол-во раз) | | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в | | Прыжок  в длину с места  (см.) | | | | Техническая программа (+/-) | Зачтено  /не зачтено |
| попытки | | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | попытки | | | норма |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Уфимцев В.Ю. Члены комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кленов Д.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Воронина Т.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кочеткова А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Суворов А.О.

Приложение 2

Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки

«СШОР по тхэквондо «Олимпийские надежды»

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов в тренировочной группе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Полных лет | Бег 30 м. (сек) | | | Челночный бег 30 x 8 м. (сек.) | | Статическое равновесие (сек.) | | Подъем туловища (пресс), за 30 секунд  (кол-во раз) | | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в | | Прыжок  в длину с места  (см.) | | | | Техническая программа (+/-) | Зачтено  /не зачтено |
| попытки | | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | попытки | | | норма |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

тренера \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_\_ г.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Уфимцев В.Ю. Члены комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кленов Д.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Воронина Т.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кочеткова А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Суворов А.О.

Приложение 3

Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки

«СШОР по тхэквондо «Олимпийские надежды»

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов в группе ССМ

тренера \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_\_ г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Полных лет | Бег 100 м. (сек) | | | Челночный бег 30 x 8 м. (сек.) | | Челночный бег  3 x 8 м. (сек.) | | Прыжок  в длину с места  (см.) | | | | Поперечный шпагат  (расстояние от пола до линии паха) (см) | | Подъем туловища лежа на спине (пресс)  (кол-во раз за 30 сек.) | | Техническая программа  (+/-) | Зачтено  /не зачтено |
| попытки | | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | попытки | | | норма | рез-т | норма | рез-т | норма |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Уфимцев В.Ю. Члены комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кленов Д.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Воронина Т.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кочеткова А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Суворов А.О.

Приложение 4

Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки

«СШОР по тхэквондо «Олимпийские надежды»

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов в группе ВСМ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_года обучения

тренера \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_\_ г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Полных лет | Бег 100 м. (сек) | | | Челночный бег 30 x 8 м. (сек.) | | Челночный бег  3 x 8 м. (сек.) | | Прыжок  в длину с места  (см.) | | | | Поперечный шпагат  (расстояние от пола до линии паха) (см) | | Подъем туловища лежа на спине (пресс)  (кол-во раз за 30 сек.) | | Техническая программа  (+/-) | Зачтено  /не зачтено |
| попытки | | норма | рез-т | норма | рез-т | норма | попытки | | | норма | рез-т | норма | рез-т | норма |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Уфимцев В.Ю. Члены комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кленов Д.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Воронина Т.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кочеткова А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Суворов А.О.

Приложение 5

Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки

«СШОР по тхэквондо «Олимпийские надежды»

ПРОТОКОЛ

**оценки знаний и умений спортсмена, необходимых для перевода на следующий год обучения**

группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИ спортсмена | Оценка знаний и умений в баллах | | | | | | | | **Переведен/**  **не переведен на следующий год обучения** |
| Оценка  физической  подготовленности | | Прилежное  посещение  занятий | | Оценка  теоретических знаний | | Оценка  технических  навыков | |
| зачтено | не зачтено | зачтено | не зачтено | зачтено | не зачтено | зачтено | не зачтено |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Уфимцев В.Ю. Члены комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кленов Д.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Воронина Т.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кочеткова А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Суворов А.О.