

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением
Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е.М.Бельтюкова
Приказ № 161 от 04.09.2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ
«ТХЭКВОНДО (ВТФ) НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст учащихся: 6-11 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Корягина К.Р.
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Тхэквондо (ВТФ) с 2000 года официально включено в программу Олимпийских игр. Тхэквондо содержит различные комплексы упражнений, в том числе на развитие моторики, координации движений, что значимо для интеллектуального развития учащегося. Велика роль тхэквондо в совершенствовании духовно-нравственного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс строится на морально-этических принципах и культурных традициях, привнесённых с древних времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защитить себя при нападении.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо (ВТФ) начальная подготовка (» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения программы – базовый

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41) Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

<p>Организация образовательного процесса</p>	<p>Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"</p>
--	---

Актуальность Программы: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, повышение уровня развития координационных способностей, а также скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов и специальной выносливости.

Отличительные особенности: Отличием данной образовательной Программы является её реализация с помощью таких основных средств тренировочного воздействия как, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, прыжки и прыжковые упражнения, спортивно-силовые упражнения. Это даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам и значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Объем и срок реализации программы: Образовательная программа рассчитана на 2 года и составляет 342 часов

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы составляет 6-11 лет любого пола.

Цель Программы направлена на выявление и поддержку талантливых и одаренных детей, формирование личности, стремящейся к всестороннему и гармоничному развитию и физическому совершенствованию.

Для решения поставленной цели в период подготовки должны решаться задачи:

Воспитательные:

Моральная подготовка:

- сформировать потребности, интересы, ценности;
- сформировать отношения к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности и др.).

Развивающие:

Интеллектуальная подготовка:

- совершенствовать творческие, познавательные возможности (внимательность, рассудительность, любознательность и др.).

Эстетическая подготовка:

- сформировать правильную оценку красоты окружающей действительности;
- сформировать красоту позы, стоек, движения;
- совершенствовать творческие и эстетические возможности.

Обучающие:

Волевая подготовка:

- сформировать поддержку собственного чувства чести и самолюбия;
- сформировать способность сокращения времени на принятие решений;
- увеличить устойчивость волевых состояний (волевою выносливостью);
- увеличить степень самостоятельности в проявлении волевых решений.

Физическая подготовка:

- укрепить здоровье;
- совершенствовать двигательные качества (силы, гибкости, ловкости, выносливости).

Техническая, тактическая, теоретическая подготовка:

- сформировать оптимальный объем технических, тактических действий и теоретических знаний;
- сформировать оптимальный уровень разносторонности технической, тактической подготовки и теоретической подготовленности;
- достигнуть оптимальной эффективности технической, тактической подготовки и теоретической подготовленности.

Условия набора:

Продолжительность обучения, при которой могут быть достигнуты цель и задачи, варьируются от 2 до неограниченного количества лет в зависимости от способностей обучающихся.

Программа рассчитана на 2-летнее обучение.

Прием учащихся в группу 1-го года обучения осуществляется педагогом дополнительного образования при отсутствии у детей медицинских противопоказаний.

Учащийся должен быть одет в одежду тхэквондо (ВТФ) - добок (белого цвета из ткани х/б) и иметь защитную амуницию (накладки на руки, на голень, шлем, бандаж на пах).

Периодичность занятий - 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий: первое полугодие – 90 минут, второе полугодие – 90 минут (без перерыва)

Форма организации занятий: Групповая, при подготовке к соревнованиям возможны занятия в подгруппах, соответствующих по квалификации обучающихся, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Наполняемость группы:

1-го года обучения составляет не менее 15 человек,

2-го года обучения – не менее 12 человек,

Срок реализации программы:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, 32 недели (128 часов в год)

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, 36 недель (216 часов в год)

Квалификация педагога: высшее образование.

Материально-техническое обеспечение Программы:

- Спортивный зал
- Раздевалка
- Комната тренера
- Гимнатическая стенка
- "Лапы" и макивары для ударов ногами
- "Лапы" для ударов руками
- Защитные нагрудники (жилеты)

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- знать термины и навыки исполнения базовых ударов;
- знать правила ведения боя;
- знать и уметь выполнять базовые комбинации ударов;

- уметь планировать атакующие действия и организовывать защитные действия;
- уметь оценивать и принимать мгновенные решения в ходе ведения боя.

Личностные:

- формирование положительного отношения к спортивному единоборству;
- формирование более гармоничной личности через развитие дисциплинированности, терпения и волевых качеств.

Метапредметные:

- ориентироваться в своей системе знаний и приобретённых навыков: находить и принимать решения в сложных ситуациях;
- добывать новые знания: находить и принимать решения, используя свой жизненный опыт и информацию полученную от педагога;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате анализа своей деятельности;
- преобразовывать полученную информацию из одной формы в другую: находить и принимать решение в сложных ситуациях с помощью базовых моделей атакующих и защитных комбинаций.

Учебный план

1-й год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	50	7	43	Беседа. Наблюдение. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	42	9	33	Беседа. Наблюдение. Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	28	8	20	Беседа. Наблюдение. Тестирование
5	Контрольное тестирование	4	0	4	Квалификационная аттестация
6	Подведение итогов за 1 год обучения	2	2	0	Беседа
	Всего часов	128	28	100	

2-й год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Беседа.
2	Общая физическая подготовка	58	9	49	Беседа. Наблюдение. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	62	9	53	Беседа. Наблюдение. Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	88	0	88	Беседа. Наблюдение. Тестирование
5	Контрольное тестирование	4	0	4	Квалификационная аттестация
6	Подведение итогов за 2 год обучения	2	0	2	

	Всего часов	216	20	196	
--	-------------	-----	----	-----	--

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.10.2020	28.05.2021	32	128	1 полугодие – 2 часа 2 полугодие – 2 часа

Рабочая программа 2020-2021 учебного года Первый год обучения Группа 1

Задачи

Воспитательные:

Воспитание специальных двигательных способностей.

Воспитание специальных психологических качеств.

Развивающие:

Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.

Обучающие:

Овладение основами специальной техники ведения боя в тхэквондо.

Ожидаемые результаты

Предметные:

- научатся техническим действиям;
- научатся находить и принимать мгновенные решения.

Личностные:

- наличие мотивации к труду, работе на результат;
- развитие самостоятельности и ответственности за принятые решения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Метапредметные:

- формирование умения ставить цель, планирование и достижение цели;
- соотнесение цели с возможностями;

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1				2	Вводное занятие		
1	2 окт	2 окт	теория	2	Комплектование группы и инструктаж по ТБ	с/зал 2	текущий
2				50	ОФП		

2	7окт	7 окт	практика	2	Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места.	с/зал 2	текущий
3	9окт	9окт	практика	2	Легкая атлетика. Челночный бел 3-10 м.	с/зал 2	текущий
4	14окт	14окт	практика	2	Игровые задания	с/зал 2	текущий
5	16окт	16окт	практика	2	Спортивные игры	с/зал 2	текущий
6	21 окт	21 окт	практика	2	Гимнастика.	с/зал 2	текущий
7	23 окт	21 окт	теория	2	Легкая атлетика. Челночный бел 3-10 м.	с/зал 2	текущий
8	28 окт	28 окт	практика	2	Игровые задания	с/зал 2	текущий
9	30 окт	30 окт	практика	2	Гимнастика.	с/зал 2	текущий
10	6 ноя	6 ноя	практика	2	Спортивные игры	с/зал 2	текущий
11	11 ноя	11ноя	теория	2	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	с/зал 2	текущий
12	13 ноя	13 ноя	практика	2	Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места.	с/зал 2	текущий
13	18 ноя	18 ноя	практика	2	Легкая атлетика. Челночный бел 3-10 м.	с/зал 2	текущий
14	20 ноя	20 ноя	практика	2	Игровые задания	с/зал 2	текущий
15	25 ноя	25 ноя		2	Спортивные игры	с/зал 2	текущий
16	27 ноя	27 ноя	практика	2	Упражнения для развития общей силовой подготовленности	с/зал 2	текущий
17	2 дек	2 дек	практика	2	Гимнастика.	с/зал 2	текущий
18	4 дек	4 дек	теория	2	Упражнения для развития гибкости	с/зал 2	текущий
19	9 дек	9 дек	теория	2	Упражнения для развития гибкости	с/зал 2	текущий
20	11 дек	11 дек	практика	2	Упражнения для развития гибкости. Защитные действия	с/зал 2	текущий
21	16 дек	16 дек	практика	2	Гимнастика.	с/зал 2	текущий
22	18 дек	18 дек	практика	2	Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места.	с/зал 2	текущий
23	23 дек	23 дек	практика	2	Легкая атлетика. Челночный бел 3-10 м.	с/зал 2	текущий

24	30 дек	30 дек	практика	2	Игровые задания	с/зал 2	текущий
25	13 янв	13 янв	практика	2	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	с/зал 2	текущий
26	15 янв	15 янв	практика	2	Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места.	с/зал 2	текущий
3				42	СФП		
27	20 янв	20 янв	теория	2	Передвижения. Передвижения в поединках	с/зал 2	текущий
28	22 янв	22 янв	теория	2	Упражнения для развития силы	с/зал 2	текущий
29	27 янв	27 янв	практика	2	Скоростно-силовая подготовка	с/зал 2	текущий
30	29 янв	29 янв	практика	2	Упражнения для развития силы	с/зал 2	текущий
31	3 фев	3 фев	теория	2	Комбинационные действия	с/зал 2	текущий
32	5 фев	5 фев	практика	2	Скоростно-силовая подготовка	с/зал 2	текущий
33	10 фев	10 фев	практика	2	Степы и перемещения в стойке	с/зал 2	текущий
34	12 фев	12 фев	практика	2	Передвижения. Передвижения в поединках	с/зал 2	текущий
35	17 фев	17 фев	практика	2	Упражнения для развития силы	с/зал 2	текущий
36	19 фев	19 фев	теория	2	Комбинационные действия	с/зал 2	текущий
37	24 фев	24 фев	практика	2	Скоростно-силовая подготовка	с/зал 2	текущий
38	26 фев	26 фев	теория	2	Степы и перемещения в стойке	с/зал 2	текущий
39	3 мар	3 мар	практика	2	Упражнения для развития силы	с/зал 2	текущий
40	5 мар	5 мар	практика	2	Степы и перемещения в стойке	с/зал 2	текущий
41	10 мар	10 мар	практика	2	Упражнения для развития силы	с/зал 2	текущий
42	12 мар	12 мар	практика	2	Передвижения. Передвижения в поединках	с/зал 2	текущий
43	17 мар	17 мар	теория	2	Скоростно-силовая подготовка	с/зал 2	текущий
44	19 мар	19 мар	практика	2	Степы и перемещения в стойке	с/зал 2	текущий

45	24 мар	24 мар	практика	2	Комбинационные действия	с/зал 2	текущий
46	26 мар	26 мар	практика	2	Упражнения для развития силы	с/зал 2	текущий
47	31 мар	31 мар	практика	2	Передвижения. Передвижения в поединках	с/зал 2	текущий
4				28	ТТП		
48	2 апр	2 апр	практика	2	Нижний блок рукой «арэ-макки»	с/зал 2	текущий
49	7 апр	7 апр	практика	2	Удар рукой «джумок»	с/зал 2	текущий
50	9 апр	9 апр	практика	2	Удар ногой «ап-чаги»	с/зал 2	текущий
51	14 апр	14 апр	практика	2	Верхний блок «альгуль-макки»	с/зал 2	текущий
52	16 апр	16 апр	практика	2	Удар ногой «долео-чаги»	с/зал 2	текущий
53	21 апр	21 апр	практика	2	Нижний блок рукой «арэ-макки»	с/зал 2	текущий
54	23 апр	23 апр	практика	2	Удар рукой «джумок»	с/зал 2	текущий
55	28 апр	28 апр	практика	2	Удар ногой «ап-чаги»	с/зал 2	текущий
56	30 апр	30 апр	практика	2	Верхний блок «альгуль-макки»	с/зал 2	текущий
57	5 май	5 май	практика	2	Удар ногой «долео-чаги»	с/зал 2	текущий
58	7 май	7 май	практика	2	Нижний блок рукой «арэ-макки»	с/зал 2	текущий
59	12 май	12 май	практика	2	Удар рукой «джумок»	с/зал 2	текущий
60	14 май	14 май	практика	2	Удар ногой «ап-чаги»	с/зал 2	текущий
61	19 май	19 май	практика	2	Удар ногой «долео-чаги»	с/зал 2	текущий
5				4	Контрольное тестирование		
62	25 дек	25 дек	практика	2	Сдача контрольных нормативов	с/зал 2	промежут
63	21 май	21 май	практика	2	Сдача контрольных нормативов	с/зал 2	промежут
6				2	Подведение итогов		
64	26 май	26 май	теория	2	Подведение итогов обучения по завершение программы	с/зал 2	текущий

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: Физическая культура и спорт в России. Краткие исторические сведения о развитии мирового и отечественного тхэквондо. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Инструктаж по ТБ

2. Общая физическая подготовка

Теория: Дисциплины тхэквондо. Тхэквондо - экипировка. Правила соревнований по тхэквондо. Анатомо-физиологические особенности организма человека. Основы спортивной тренировки.

Практика: Воспитание силовых, скоростных способностей. Воспитание ловкости, общей выносливости и гибкости. Стойки. Пьонхи-соги. Чучум-соги. Ап-соги.

2. Специально-физическая подготовка

Теория: Передвижения. Передвижения в стойках. Передвижения в поединках (спаррингах).

Практика: Приемы, выполняемые руками. Удары: прямой удар (чириги), боковой удар (бандэчириги). Блоки: нижний блок (аремакки), средний блок (момтон маки), верхний блок (ольгульмакки). Захваты: захват за руку (руки), захват за ногу, захват за одежду. Освобождение от захватов. Техника уттыповногами: апчаги, апдольёчаги, хуриочаги, епчаги, нериочаги, твитчаги, твитхурио чаги, тон долио чаги, тымио твид чаги, тымиотвитхурио чаги. Комбинации ударов.

3. Технико-тактическая подготовка

Теория: Формальные комплексы (пхумсе). Тэгук иль джан. Тэгук и джан.

Практика: Поединки (спаринги). Условный поединок на один шаг (иль бон кёруги). Условный поединок на три шага (сам бон кёруги).

4. Контрольное тестирование

Практика: Сдача контрольных нормативов. Квалификационная аттестация (согласно календарю федерации тхэквондо СПб)

6. Подведение итогов

Теория: Подведение итогов обучения по завершению программы

Оценочные и методические материалы

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетнего обучения;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических знаний и самостоятельно.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Основными формами занятий являются:

1. групповые практические занятия;
2. индивидуальные занятия педагога с отдельными обучающимися;
3. самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию педагога, в том числе с применением ЭО и ДОТ;
4. лекции и беседы;
5. инструкторско-методические занятия;
6. просмотр учебных кинофильмов и соревнований, в том числе с применением ЭО и ДОТ;
7. участие в спортивных соревнованиях.

Кроме внутренних соревнований, обучающиеся должны систематически участвовать в городских, областных, краевых и республиканских соревнованиях в соответствии с планом работы Федерации по данному виду спорта.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс строится дифференцированно для этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. Кроме того, существенное влияние на построение тренировочного процесса оказывает календарь соревнований.

Для этапа начальной подготовки применяется одно-цикловое планирование (три - периода тренировки).

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования - двух или трех - цикловое планирование с учетом календаря соревнований, а также используются индивидуальные графики тренировочной и соревновательной деятельности.

Основным методом подготовки в тхэквондо является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровой метод, соревновательный, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения педагога и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Игровой метод чаще всего используют в группах начальной подготовки. В группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования этот метод используется, как правило, в переходном периоде.

Соревновательный метод (различные виды спаррингов) способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения преодолевать трудности и т.д.

На различных этапах подготовки соотношение средств и методов подготовки должно быть оптимальным по отношению к уровню подготовленности и задач этапа.

Процесс подготовки квалифицированных спортсменов в тхэквондо (ВТФ) включает техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-волевую, теоретическую виды подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном процессе изменяются в зависимости от квалификации спортсмена и этапа подготовки.

После завершения обучения учащиеся могут продолжать обучения в специальных спортивных учебных заведениях: училище олимпийского резерва (УОР), СПбГУФК им. Лесгафта и т.д.

Критерии оценки работы учащихся - правильность техники выполнения элементов тхэквондо; уровень силы, скорости, выносливости и гибкости.

Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов по общей специальной подготовке, соревнования (выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной классификации) и

сдача норм ОФП (динамика роста результатов).

По итогам соревнований присваивается разряд:

- юношеский 1,2, 3.
- мастерский КМС, МС, МСМК.

Подведение итогов работы - систематическая аттестация учащихся на пояса (уровни). Градации технического уровня в тхэквондо.

Белый пояс	10 гып.
Жёлтый пояс	9 гып.
Жёлтый пояс	8 гып.
Зелёный пояс	7 гып.
Зелёный пояс	6 гып.
Синий пояс	5 гып.
Синий пояс	4 гып.
Красный пояс	3 гып.
Красный пояс	2 гып.
Красный пояс	1 гып.
Чёрный пояс	1-9 ДАН

Список литературы

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 75с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья, 1984.-144с.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 192с.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. СВ. Тихвинского и СВ. Хрущева. - М.: Медицина, 1980. - 439с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. -Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994. - 320с.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 255с.
11. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
12. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 1997.
14. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
15. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
16. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
17. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
18. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
19. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.