

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей комплексная  
детско-юношеская спортивная школа «Невские Звезды»

Принята тренерским советом  
Протокол № 3 от "18" 02 2015г.



"Утверждаю"  
Директор СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ  
«Невские Звезды»  
М.С.Данилейко  
Приказ № 1/11 от 18.02 2015г.

# Общеобразовательная программа дополнительного образования детей по тхэквондо (ВТФ)

Программа дополнительного образования детей 10-18 лет.  
Срок реализации 10 лет.

Разработчик: тренерский совет  
СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ  
«Невские Звезды»

Санкт-Петербург  
2015 год

## Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по тхэквондо (ВТФ) разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (приказ Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 г. № 62) и учитывает положения Устава СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды"

**Тхэквондó** — корейское боевое искусство, которому более 2000 лет. В 1955 году генерал-майор южно-корейской армии Чхве Хон Хи зарегистрировал тхэквондо как вид спорта.

Характерные особенности тхэквондо — это тот факт, что 70% техники выполняется ногами. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «-до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Крупнейшими федерациями тхэквондо являются Интернациональная федерация тхэквондо (ITF) основанная в 1955г и Всемирная федерация тхэквондо (WTF) основанная в 1973г. В 1980 году Всемирная федерация тхэквондо получила признание Международного олимпийского комитета.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами.

Программа рассчитана на 4 этапа:

- 3 года обучения в группах начальной подготовки (НП);
- 5 лет обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ);
- 3 года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- без ограничения лет в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Программа является по направленности – **физкультурно-оздоровительной**, по уровню освоения – **углубленной**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной, вертикально – горизонтальной**.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

**Отличительной особенностью** данной программы является личноно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

**Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.**

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;

- обучение правилам поведения на занятиях.

#### **Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

#### **Развивающие:**

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические **принципы педагогики**: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

**Принцип сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

**Принцип всестороннего развития** личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

**Принцип наглядности**: тренер-преподаватель сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

**Систематичность**, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

**Принцип постепенности** – переход **от простого к сложному**. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

**Принцип доступности** основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики ТХЭКВОНДО (ВТФ). Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство тренера-преподавателя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе по ТХЭКВОНДО (ВТФ) основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ.

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов на начальном этапе подготовки, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей не профессиональной спортивной деятельности.

В группах начальной подготовки и тренерских группах занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении принципа «От простого к сложному». В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

Принципы и методики многолетней подготовки тхэквондистов даны в разделе «Методическая часть программы».

## **Нормативная часть**

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие - академический час 45 минут.

Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет:

- этап начальной подготовки до 1 года - 6 часов в неделю (не более 2-х академических часов в день);
- этап начальной подготовки св. 1 года - 9 часов в неделю (не более 3-х академических часов в день);
- тренировочный этап до 2-х лет - 12 часов в неделю (не более 3-х академических часов в день);
- тренировочный этап св. 2-х лет – 18 часов в неделю (не более 4-х академических часов в день);
- этап совершенствования спортивного мастерства до 1 года – 24 часа в неделю
- этап совершенствования спортивного мастерства – 28 часов в неделю;
- этап высшего спортивного мастерства свыше 1 года - 32 часа в неделю;

Таблица № 1.

**Длительность этапов обучения, минимальный возраст учащихся для зачисления на этапы обучения и минимальное количество занимающихся в группах на этапах обучения по виду спорта тхэквондо:**

<b>Этапы подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Количество занимающихся в группе (человек)</b>
Этап начальной подготовки	1-й	10	15
	2-й	10-11	14
	3-й	11-12	
Учебно-тренировочный этап	1-й	12-13	10-15
	2-й	13-14	10-15
	3-й	14-15	8-13
	4-й	15-16	8-13
	5-й	16-17	8-13
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й	16-18	6-9
	2-й	18-20	5-8
	3-й	20-22	5-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	18	4-7

В группу начальной подготовки зачисляются дети с 10 лет с предоставлением пакета документов;

В тренировочную группу зачисляются дети с 12 лет, спортивный разряд не ниже 2 юношеского, по решению тренерского совета Школы, с предоставлением пакета документов;

В группу совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены из учебно-тренировочных групп:

- а) выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта;
- б) выполнившие показатели, предусмотренные планом спортивной подготовки на каждого учащегося по объему и участию в соревнованиях;
- в) перевод по годам спортивной подготовки на этапе совершенствования оспортивного мастерства осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

В группу высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования норматива Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса, кандидата в члены спортивной сборной команды Российской Федерации. Возраст спортсмена не ограничивается.

### **Цель и задачи программы по этапам обучения**

**Основная цель занятий групп начальной подготовки** – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Возраст занимающихся 10-12 лет

**Задачи:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо
- изучение базовой техники ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому воспитаннику. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися, как в составе группы так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствовала контрол за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями, учителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовки. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков. Для становления удара, комбинации и тактических действий изучения нужно набрать около десяти тысяч повторений. Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Спортсменам доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях. Так же спортсменам предлагалось применять приёмы психорегуляции в различных бытовых ситуациях: в семье, в школе, на улице, в кругу друзей и т.д.

**Основная цель занятий учебно-тренировочных групп** – направленность тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Возраст занимающихся – 12-17 лет

### **Задачи:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11 – 12 до 17 – 18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Время созревания – это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими. Эти конфликты обычно бывают вызваны такими причинами:

- увеличение объема знаний и рост требований школьной программы;
- увеличение нагрузки в виде обязанностей по дому, по школе;
- высокая степень отождествления с группами ровесников;
- создание детской системы ценностей и ее трансформация в систему ценностей взрослого человека.

В коллективе любой результат, даже очень высокий – не самоцель. Главное – личность спортсмена.

Созданный спортивный коллектив на базе учебно-тренировочных групп имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого воспитанника растёт уровень спортивного коллектива, а с ростом уровня спортивного коллектива растёт уровень результатов и качеств личности воспитанников. При этом индивидуальность каждого не повторяется, но тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологии, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта. Более того, один и тот же человек все время меняется. Психическое состояние, физическая форма, уровень техники у него всякий раз иные. И тренер должен все время ощущать эту разницу. Изменения, связанные с анатомическим развитием организма изменяют форму движения.

Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия

Совместная работа тренера-преподавателя и воспитанника приобретает жизненную ценность. В беседах, в анализе соревновательных и тренировочных ситуаций необходимо постоянно отмечать значение спорта, спортивной специализации. Спортсмены приобретают способность реально оценивать ситуацию принимать самостоятельные решения и сражаться

за то, чтобы претворить мысль в действие. Воспитанники научились трудиться в спортивном коллективе, благодаря этому умеют учиться и умеют правильно распределить свой досуг.

Для этого периода жизни молодого человека обычно характерны самые большие проблемы, связанные с его воспитанием. В каждом отдельном случае требуется индивидуальный подход для разрешения этих проблем. Процесс роста и созревания обусловлен генетическими, половыми, социальными, климатическими и культурными факторами. В организме молодого человека начинают свою деятельность половые гормоны. Под их влиянием половые железы приступают к синтезу половых клеток (сперматозоидов и яйцеклеток), а человек обретает физическую способность к вступлению в половую жизнь (достигает половой зрелости) и продолжению рода (достижение репродуктивной зрелости). Однако, это показатель исключительно одного из элементов биологического созревания – половой и сексуальной зрелости. Процесс биологического созревания в целом заключается в изменении внешних параметров телосложения человека. Происходит резкое увеличение длины тела, которому сопутствует увеличение внутренних органов: легких, сердца, печени, почек. Биологическое созревание завершается тогда, когда все системы и органы полностью развиты (достижение телесной зрелости).

**Основная цель занятий групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Возраст занимающихся – 16-22 года (ССМ), с 18 лет (ВСМ)

#### **Задачи:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдений режима дня.
5. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.
6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
7. Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
8. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.
9. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.
10. Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны почувствовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестаёт действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.



Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее

значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

**Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств.** Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

**Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека.** В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин «качество» отображает двигательные возможности человека и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

**Физические качества** – это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности

Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени – быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы – выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима гибкость; для рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в которых она проходит, необходима ловкость, а для сохранения рационального положения тела нужна координация. Многочисленные данные спортивно-педагогических и физиол.-биологических наук позволяют сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей людей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированного и комплексного проявления физических качеств – важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи, обоснованно подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий.

**«Перенос» физических качеств.** В теории физического воспитания и спорта, физиол.-биологической литературе и спортивно-педагогической практике сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость рассматриваются, преимущественно, как отдельные двигательные качества. И это в значительной мере оправданно как с точки зрения изучения физических качеств человека, так и с точки зрения целенаправленного их развития в занятиях физическими упражнениями. Вместе с тем есть достаточно оснований утверждать, что между физическими качествами существует сложная диалектическая взаимосвязь, которая изменяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности человека.

В спортивной литературе явление взаимосвязи между физическими качествами принято называть «переносом».

**Первый** состоит в положительном или отрицательном взаимодействии отдельных физических качеств между собою. Так, на начальных этапах тренировки возрастание максимальной силы положительно влияет на проявление скорости в циклических движениях.

При развитии гибкости увеличивается не только подвижность в суставах, но и сила мышц, которые поддаются растягиванию.

Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая, в свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц.

**Второй** вид переноса состоит в том, что определенное физическое качество, которое развито с помощью одних упражнений, переносится (положительно сказывается) на выполнение других физических упражнений, производственных и бытовых действий. Например, сила, которая развита с помощью упражнений с отягощением, может способствовать улучшению результатов в толкании ядра или в работе грузчика; выносливость, которая развита в беге, будет оказывать содействие улучшению результатов в лыжных гонках и т.п.

**Третий** вид переноса – перекрестный. Установлено, что выносливость тренированной ноги почти на 45 % переносится на нетренированную. При продолжительной тренировке одной (правой или левой) стороны тела наблюдается увеличение силы мышц симметричной нетренированной стороны. Но с возрастанием тренированности и увеличением продолжительности занятий эффект переноса снижается.

В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По достижении половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности.

Чем ниже уровень развития физических качеств, тем теснее положительная взаимосвязь между ними, и наоборот, чем выше уровень развития физических качеств, тем слабее положительные взаимосвязи и более возможно возникновение отрицательного переноса.

Вместе с тем совершенно очевидно, что прямой зависимости между общим уровнем развития физических качеств и результативностью в специфических видах двигательной деятельности не существует. Именно этим обосновывается система специальной физической подготовки в спорте и профессионально-прикладном физическом воспитании.

### **Комплектование учебных групп**

Комплектование групп осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития занимающихся.

*Группы начальной подготовки* комплектуются учащимися общеобразовательных школ в возрасте с 10 лет на основе заявления родителей и допуска врача (справки) к занятиям тхэквондо.

*Учебно-тренировочные группы* формируются из учащихся групп начальной подготовки, выполнивших контрольно-переводные нормативы.

*Группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства* формируются из спортсменов школы, успешно выступавших в календарных соревнованиях сезона и уверенно выполнивших контрольно-переводные нормативы по всем видам подготовки. Также в эти группы могут быть зачислены желающие продолжить совершенствование своего спортивного мастерства, если уровень их подготовленности соответствует требованиям школы, а тренер-педагог ученика дал согласие на его переход в другую организацию.

Учебный год во всех группах школы начинается 1-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по учебным программам и планам, определяющим объем тренировочных нагрузок, рассчитанным на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В группах начальной подготовки и тренировочных 1 и 2 годов обучения дополнительные 6-ть недель могут быть использованы занимающимися для повышения своих физических возможностей в спортивно-оздоровительном лагере или самостоятельно по индивидуальным планам, составленным для них тренером на летний период. Организация летних спортивно-оздоровительных лагерей является важной частью учебно-тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря тхэквондисты укрепляют здоровье, совершенствуют свое физическое развитие.

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3, 4 и 5 годов обучения, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства в летний период повышают свой уровень по всем видам подготовки на тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы круглогодично с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основной формой тренировочного процесса является урок – академический час 45 минут.

### **Основные принципы построения тренировки.**

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

**1. Постановка педагогической задачи.** На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

*Гибкость* – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

*Быстрота* – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

*Ловкость* – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

*Сила* – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

*Выносливость* – развитие общей выносливости.

**2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.**

*Гибкость* – можно выделить три разновидности упражнений:

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

*Быстрота* – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

*Ловкость* – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

*Сила* – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

*Выносливость* – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

**3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.**

*Гибкость* – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

*Быстрота* – соревновательный, игровой метод.

*Ловкость* – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

*Сила* – интервальный и комбинированный.

*Выносливость* – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

**4. Определение места упражнений в отдельном занятии.**

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового,

скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

**Гибкость** – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

**Быстрота** – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

**Ловкость** – начало и конец занятия.

**Сила** – начало занятия.

**Выносливость** – целое занятие или в конце тренировки.

#### **4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.**

**Гибкость** – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

**Быстрота** – две недели работы, одна неделя отдыха.

**Ловкость** – постоянно.

**Сила** – раз в четыре дня.

**Выносливость** – два раза в неделю.

#### **5. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.**

**Гибкость** – октябрь – ноябрь, апрель – май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин.

**Быстрота** – наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

**Ловкость** – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

**Сила** – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14-20 дней.

**Выносливость** – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

#### **6. Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.**

*Важнейший фактор адаптационных процессов – адекватность адаптации.* Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

При построении тренировочного процесса тренер-преподаватель должен учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо

Таблица № 2

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## Планирование спортивной работы

Важным условием выполнения задач, стоящих перед отделением тхэквондо, является планирование. Оно должно обязательно предусматривать непрерывность и последовательность всей учебно-воспитательной работы школы.

В зависимости от продолжительности периодов, на которые составляются планы, планирование бывает перспективным, текущим (годовым и поэтапным) и оперативным (коротких периодов, месячным, недельным, одного учебно-тренировочного занятия). Каждый тип плана определяет объем задач и время, необходимое для их решения. Чем больше объем задач и длительнее время их выполнений, тем меньшей должна быть детализация содержательной стороны плана и наоборот.

Исходным материалом для последующего детального планирования учебно-воспитательной работы является *перспективный* план подготовки, который обычно составляется на четырехлетие. Его основная задача - определение цели, направленности главных задач, пути и основных средств достижения спортивного мастерства. Как правило, перспективный план – это план работы всей школы. Также необходимо составлять перспективные планы индивидуальной подготовки тех спортсменов школы, которые достигли такого мастерства, когда они уже способны и должны решать более сложные задачи.

Составляя общешкольный план подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- объем тренировочных нагрузок в соответствии с:

Таблица №3

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше 2-х лет	до 2-х лет	свыше 2-х лет	До года	свыше 2-х лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28	32
Общее количество в год	312	468	624	936	1248	1456	1664

Таблица 4

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Теоретическая подготовка	4-6	5-7	3-5,5	2-4,5	1,5-2,5	1,5-2,5
Общая физическая подготовка (%)	46,5 - 49	42-49	36-47	26-41	22-29	20-26
Специальная физическая подготовка (%)	8,5-10	9-13	15-22	18-29,5	21-28	22-28,5
Контрольные соревнования (%)	5,5 - 6,5	5-7	4-6	3,5-6	4,5 - 6,5	4,5-6
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	23 - 26,5	21-25	22-29	27-36	36-44	39-45
Специальные подготовительные упражнения (%)	6-8,5	6-9	4-7	2,5-5	1,5-4	1,25-2,5
Инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1	0,5-1,5	0,5-1,5	0,5-1	0,5-1

- показатели соревновательной деятельности в соответствии с:

Таблица № 5

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	2	2	2	2	3
Основные	-	3	3	3	2	2
Главные	-	1	1	1	2	2



В таблице представлены виды соревнований, предназначенные для выявления технической готовности тхэквондистов на определенном этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент, по его мнению, наиболее информативны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступление тхэквондиста на очередных соревнованиях своевременно и желательнее тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Составляя план соревновательной деятельности, в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить, какие виды соревнований и в каком количестве необходимы для того, чтобы подготовить учеников к каждому из соревнований технически и морально-психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров будут индивидуальны, ибо различаются состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Планирование на год подчинено задачам подготовки спортсменов к соревнованиям, поэтому важно организовывать тренировочные сборы к предстоящим соревнованиям.

Таблица № 6

**Перечень тренировочных сборов**

Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кличество дней)				
	Этап ВСМ	Этап ССМ	Учебно-тренировочный этап	Этап НП	Оптимальное число участников сбора
<b>Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
ТС к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
ТС к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
ТС к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
ТС к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-	
<b>Специальные тренировочные сборы</b>					
ТС по ОФП или СФП	до 14 дней			-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
ТС для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2-х раз в год			-	Участники соревнований
ТС в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более 2-х раз в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц,

				проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
--	--	--	--	--

Годовой план подготовки разрабатывается на основании перспективного и должен раскрыть следующие вопросы:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;
- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;
- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;
- основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам учебно-тренировочного процесса;
- основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года.

Таблица № 7

**Примерный учебный план на 52 недели  
учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**

( с расчётом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному плану)

№	Наименование разделов и тем	НП 1	НП 2-3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	УТ 5	ССМ 1	ССМ 2	ССМ 3	ВСМ
<b>Теоретические занятия</b>												
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Краткий обзор развития тхэквондо	2	3	1	1							
3	Правила соревнований	4	4	3	3	3	3	3	3	6	6	6
4	Анатомо-физиологические особенности организма человека	3	3	2	2	2	2	2	4	4	6	6
5	Психологическая подготовка	3	3	2	2	3	3	3	4	5	4	4
6	Тактическая подготовка		3	2	2	3	3	3	4	6	5	5
7	Основы спортивной рениировки			1	1	1	1	1	3	6	5	5
8	Основы знаний по гигиене и спортивный контроль	3	3	2	2	2	2	2	4	4	5	5
9	Инструкторская и			1	1	1	1	1	5	10	10	10

	судейская практика.											
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
<b>Практические занятия</b>												
1	ОФП	142	176	196	154	156	128	116	196	196	192	172
2	СФП	52	120	180	180	280	280	270	342	376	376	464
3	Технико-тактическая подготовка	94	140	217	220	426	432	432	560	680	680	800
4	Психологическая подготовка						15	20	30	60	60	70
5	Восстановительные мероприятия				10	10	16	22	30	26	26	36
6	Участие в соревнованиях	4	6	10	37	40	41	52	52	66	70	70
7	Контрольно-переводные испытания	2	2	2	4	4	4	4	6	6	6	6
8	Медицинское обследование	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

### Методическая часть

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Таблица № 8

### **Программные требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации ТХЭКВОНДО (ВТФ) по годам обучения.**

№	Группа	Технические навыки	Тактические навыки	Кол-во поединков в соревнованиях
1	НП-1	Жизненно-необходимые навыки: - прыжки, ползание, бег.	Умения поведения в коллективе. Уход от ударов, защита	2

		Боевая стойка тхэквондиста, прямые удары руками с места и в движении. Удары ногами на месте и в движении: прямые, сбоку, сторону, сверху вниз. Перемещение в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	руками. Одношаговый спарринг. Двухшаговый спарринг. Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою, клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию	
2	НП-2	Удары со сменой стоек, вход и выход с комбинацией из ударов ногами, удары ногами с вращения, защита от ударов ногами с вращения.	Выработка чувства дистанции, защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку, клинч.	3
3	НП-3	Удары ногами в перемещениях, удар рукой на выходе, защита от ударов ногой в разные уровни, защита от ударов ногами с вращением.	Ведение соревновательного поединка по заданию, умения наносить удары на опережение, бой «с тенью». Ближний бой.	4
4	УТ-1	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций, фронтальные смещения во время атак соперника, комбинации из ударов ногами в высоком темпе.	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера	5
5	УТ-2	Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук, атака ногами в разные уровни.	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов, изменение темпа поединка.	5
6	УТ-3	«Финты», обманные движения, перемещения с ударами рук и ног, техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.	Выработка чувства соперника, совершенствование чувства дистанции, чувство перемещения по площадке, чувство положения звеньев тела, чувство удара. Анализ поединка.	5
7	УТ-4,5	Техника поединка в контрольных стартах, бои по заданию, совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции.	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела. Анализ соперника.	Не ограничено
8	СС-	Совершенствование техники	Совершенствование	Не

	1,2,3	ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях	специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела, силовой характер поединка, темповый характер поединка, анализ соревновательных факторов.	ограничено
9	ВСМ	Совершенствование техники ударов руками и ногами в комбинациях в спарринге.	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела, силовой характер поединка, темповый характер поединка, анализ соревновательных факторов. Анализ действий соперника.	Не ограничено

## УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп начальной подготовки 1 года обучения

### Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт**

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

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

- **Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**

История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ.

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Президент федерации ТХЭКВОНДО (ВТФ) СССР Федулов Сергей Михайлович и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов

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

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

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

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Спортивные ритуалы. Танец тхэквондиста.

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

- **Врачебный контроль, самоконтроль**

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

- **Правила соревнований**

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

- **Оборудование и инвентарь**

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

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

## **Практический материал**

### **Общая физическая подготовка:**

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0,5кг – 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.
- Упражнения на гибкость.
- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- Упражнения в парах.

#### Упражнения для развития ловкости:

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
- Прыжки вверх на заданную высоту.
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами, игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или на одной ноге.
- Прохождение отрезков разной длины с закрытыми глазами неоднократных вращений вокруг себя.
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Стойка на лопатках.
- Переход со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.
- Ловля предметов при бросках в парах.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Подвижные игры и эстафеты.

#### Быстрота:

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

**Первый элемент** – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

**Второй элемент** – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

**Третий элемент** – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

#### Упражнения для развития быстроты:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером.
- Эстафеты.

- Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (сидя, лёжа, стоя).
- Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70 – 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения:

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движения основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии, прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, выпрыгивание из полуприседа, прыжки через скакалку и т.п.

Концентрировать внимание на быстром начале движения – ответа (моментальный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражения. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4 – 6 до 15 – 20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения – ответа) и составляет в среднем 3 -6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2 – 3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирования.

Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении – ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2-3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).



Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5 – 11,6%.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

#### **Сила:**

- ✓ Упражнения на перекладине
- ✓ Упражнения на брусьях
- ✓ Упражнения с легким отягощением
- ✓ Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- ✓ Упражнения с сопротивлением партнера.

#### **Выносливость:**

- ✓ Кроссовый бег
- ✓ Лыжи
- ✓ Плавание
- ✓ Спортивные игры

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

- ✓ Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации.
- ✓ Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.
- ✓ Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

для групп начальной подготовки 2 года обучения

### **Теоретический материал**

- **Физическая культура и спорт**
  - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.
- **Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**
  - История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).
  - Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, в родном городе.
  - Перспективы развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в образовательном учреждении.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
  - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.**
  - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и

воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья тхэквондиста. Гигиена спортсмена.

- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста**
  - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного тхэквондиста. Особенности поведения на соревнованиях.
- **Правила соревнований**
  - Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.
- **Оборудование и инвентарь**
  - Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

## Практический материал

### *Общая физическая подготовка*

- Упражнения на гибкость.
- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- Упражнения в парах.

### Упражнения для развития ловкости:

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
- Прыжки вверх на заданную высоту.
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами, игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или на одной ноге.
- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков разной длины с закрытыми глазами после многократных
- вращений вокруг себя.
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
- Стойка на лопатках.
- Стойка на руках у опоры.
- Вставание со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.
- Ловля предметов при бросках в парах.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
- Подвижные игры и эстафеты.

### Быстрота:

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

**Первый элемент** – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

**Второй элемент** – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

**Третий элемент** – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

### Упражнения для развития быстроты:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером.
- Эстафеты.
- Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (сидя, лёжа, стоя).
- Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70 – 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движения основного упражнения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии, прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, выпрыгивание из полуприседа, прыжки через скакалку и т.п.

### Развитие быстроты реакции:

Концентрировать внимание на быстром начале движения – ответа (моментальный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражения. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4 – 6 до 15 – 20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения – ответа) и составляет в среднем 3 -6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2 – 3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирования.

Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении – ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2-3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5 – 11,6%.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

#### **Сила:**

- ✓ Упражнения на перекладине.
- ✓ Упражнения на брусьях.
- ✓ Упражнения с легким отягощением.
- ✓ Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).
- ✓ Упражнения с сопротивлением партнера.

#### **Выносливость:**

- ✓ Кроссовый бег.
- ✓ Лыжи.
- ✓ Плавание.
- ✓ Спортивные игры.
- ✓

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

- ✓ Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации.
- ✓ Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.
- ✓ Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

#### **Тактическая подготовка**

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков.

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Выполнение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Изучение базовых стоек.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Упражнения в базовых стойках.

В движении выполнение базовой программной техники.

Различные дистанции.

Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контратак.

Обучение технике захвата на месте.

Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

Обучение приемам защиты в движении.

Сдача нормативов. Соревнования.

В течение года спортсмен должен провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке: октябрь, декабрь, февраль, май, июль.

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**для групп начальной подготовки 3 года обучения**

### **Теоретический материал**

- **Физическая культура и спорт**
  - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.
- **Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**
  - История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).
  - Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, в родном городе.
  - Перспективы развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в образовательном учреждении.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
  - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.**
  - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья тхэквондиста. Гигиена спортсмена.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста**
  - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного тхэквондиста. Особенности поведения на соревнованиях.
- **Правила соревнований**
  - Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.
- **Оборудование и инвентарь**
  - Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

### **Практический материал**

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

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самообороне и обороне партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

### ***Специальная подготовка***

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами.

- ✓ Организация занимающихся тхэквондистов на месте.
- ✓ Организация занимающихся тхэквондистов с партнером на месте.
- ✓ Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении.
- ✓ Организация занимающихся тхэквондистов с партнером в движении.
- ✓ Усвоение приема по заданию тренера.
- ✓ Условный бой по заданию.
- ✓ Вольный бой.
- ✓ Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов.

- ✓ Изучение базовых стоек тхэквондистов.
- ✓ Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- ✓ Боевая стойка тхэквондиста.
- ✓ Передвижение в базовых стойках.
- ✓ Передвижения в боевых стойках.
- ✓ В передвижении выполнение базовой техники.
- ✓ Боевые дистанции, (дальняя, средняя, ближняя).

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- ✓ Обучение ударам на месте по воздуху.
- ✓ Обучение ударам в движении по воздуху.
- ✓ Обучение приемам защиты на месте без партнера.
- ✓ Обучение приемам защиты на месте с партнером.
- ✓ Обучение приемам защиты в движении без партнера.
- ✓ Обучение приемам защиты в движении с партнером.
- ✓ Одиночные удары по тяжелому мешку.

### ***Технико-тактическая подготовка***

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

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

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

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю додзюга с продолжением атаки.

### ***Инструкторская и судейская практика***

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

### ***Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования***

В течение года провести не менее 10 боев в классификационных соревнованиях, матчевые встречи, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

### **Теоретический материал**

- **Физическая культура и спорт**
  - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- **Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**
  - История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).
  - Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, регионах, родном городе.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
  - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.**
  - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста**
  - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.
- **Правила соревнований**
  - Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- **Оборудование и инвентарь**
  - Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

### **Практический материал**

#### **Общая физическая подготовка:**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени.

«Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки.

Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).  
Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.  
Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.  
Упражнения с отягощениями.  
Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.  
Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.  
Упражнения в положении на мосту.  
Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.  
Упражнения в самостраховке и страховке партнера.  
Лыжная подготовка, плавание.

### **Специальная физическая подготовка:**

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

*Боевая стойка тхэквондиста:*

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами.

Удары ногами из различных положений.

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

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

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

*Обучение ударам ног:*

удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

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

*Имитация воздействий соревновательных факторов:*

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



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

*Летний лагерный сбор:* после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

### **Инструкторская и судейская практика**

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

### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.**

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях, классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**для учебно-тренировочных групп 2 года обучения**

### **Теоретический материал**

#### **1. Физическая культура и спорт**

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение ТХЭКВОНДО (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

#### **2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР. *Руководство федерации:* Президент Союза Тхэквондо России, мастер спорта, вице-президент Европейского Союза тхэквондо (ВТФ), член исполкома Всемирной Федерации Тхэквондо **Ключников Евгений Юрьевич**, почётный президент **Шаманов Владимир Анатольевич**. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

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

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

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

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО (ВТФ). Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

### **5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

### **6. Правила соревнований**

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

### **7. Оборудование и инвентарь**

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

## **Практический материал**

### **Общая физическая подготовка:**

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость,
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.

- Лыжи.
- Туристические походы.

### **Специальная подготовка:**

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.

- Организация занимающихся без партнера в одно шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах.
- Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах.
- Отработка точных ударов на лапах.
- Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

### Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста:

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

### Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

### **По окончании этапа подготовки обучающийся должен уметь:**

#### *По технической подготовке:*

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

#### *По психологической подготовке:*

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

#### *По тактической подготовке:*

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

#### *По теоретической подготовке:*

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:

- Все поединки - отлично,
- 70-80% - хорошо,
- 50-60% - удовлетворительно

# **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

## **для учебно-тренировочных групп 3 года обучения**

### **Теоретический материал**

#### **1. Физическая культура и спорт**

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

#### **2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

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

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

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

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО (ВТФ). Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

#### **5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

#### **6. Правила соревнований**

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников.

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

#### **7. Оборудование и инвентарь**

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

### **Практический материал**

### **Общая физическая подготовка:**

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.

### **Специальная подготовка:**

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одно шереножном строю.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста:

- Изучение стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Защитные действия.
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

### **По окончании этапа подготовки обучающийся должен уметь:**

*По технической подготовке:*

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.

- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

*По психологической подготовке:*

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

*По тактической подготовке:*

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

*По теоретической подготовке:*

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

*По результату участия в соревнованиях:*

- Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы.
- Провести не менее 20 соревновательных поединков.
- Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:
- Все поединки - отлично,
- 70-80% - хорошо,
- 50-60% - удовлетворительно.

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ** для учебно-тренировочных групп 4 года обучения

### **Теоретический материал**

#### **1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в Вашем регионе.**

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов-тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

#### **2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира.

ТХЭКВОНДО (ВТФ) и успехи тхэквондистов и единоборцев родного города.

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

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

#### **4. Гигиенические знания и навыки**

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

#### **5. Врачебный контроль, самоконтроль**

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

## **6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена**

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

## **7. Правила соревнований**

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

## **8. Оборудование и инвентарь**

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

# **Практический материал**

## **Общая физическая подготовка.**

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

## **Специальная физическая подготовка.**

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

*Боевая стойка тхэквондиста:*

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад.

Обучение защитным действиям в усложнённых условиях.

Контрудары. Контратаки.

### **Технико-тактическая подготовка.**

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

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

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

### **Инструкторская судейская практика.**

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

### **По окончании этапа подготовки обучающийся должен уметь:**

*По технической подготовке:*

Правильное выполнение базовой техники.

Выполнение формальных упражнений.

Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера.

Умение выступать в атакующем стиле.

Умение выступать в контратакующем стиле.

Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах.

Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов:

27 секунд - отлично,

до 29 секунд - хорошо.

*По тактической подготовке:*

Проведение 5-, 7- и 2-минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.



- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш двух поединков - хорошо.
- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

*По психологической подготовке:*

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения.

Психологический настрой на поединки.

Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей на соревнованиях.

*По общему результату участия в соревнованиях:*

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый доянг, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования.

- В 6 соревнованиях занимать первые места - хорошо.

- В 5 соревнованиях стать призёром — удовлетворительно.

Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области.

Участие в спаррингах с различными партнёрами.

*По теоретической подготовке:*

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

*По инструкторско-судейской практике:*

Проведение на оценку основной части урока.

Анализ действий спортсменов в соревновательной практике.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста.

Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы.

Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ** для учебно-тренировочных групп 5 года обучения

### **Теоретический материал**

#### **1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе**

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

#### **2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в родном городе. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие регионы, развивающие тхэквондо:

- Республика Дагестан;
- РСО Алания;
- Воронежская область;
- Ульяновская область;
- г. Москва;

- Смоленская область;
- г. Санкт – Петербург;
- Свердловская область;
- Нижегородская область;
- Ростовская область;
- Новосибирская область.

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

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

### **4. Гигиенические знания и навыки**

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

### **5. Врачебный контроль, самоконтроль**

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

### **6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена**

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

### **7. Правила соревнований**

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

### **8. Оборудование и инвентарь**

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

## **Практический материал**

### **Общая физическая подготовка:**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.

Тренировка на дороге.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в само страховке и страховке партнера.

Лыжная подготовка, плавание.

### **Специальная физическая подготовка тхэквондиста:**

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение тройным ударам ногами.

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

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

Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

### **Технико-тактическая подготовка:**

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

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

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

### **Инструкторская судейская практика.**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.**

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» доянге, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасты в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасты в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

### **По окончании этапа подготовки обучающийся должен уметь:**

#### *По технической подготовке:*

Правильное выполнение базовой техники.

Выполнение формальных упражнений.

Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера.

Умение выступать в атакующем стиле.

Умение выступать в контратакующем стиле.

Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд - отлично,
- до 29 секунд - хорошо,
- до 32 секунд - удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы).

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

#### *По тактической подготовке:*

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш пяти поединков - хорошо.
- Выигрыш трёх поединков - удовлетворительно.

#### *По психологической подготовке:*

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

#### *По общему результату участия в соревнованиях:*

- В 6 соревнованиях занимать первые места - хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром - удовлетворительно.

#### *По теоретической подготовке:*

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

#### *По инструкторско-судейской практике:*

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.

Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы.

Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**для групп совершенствования спортивного мастерства 1, 2, 3 годов обучения и для групп высшего спортивного мастерства**

### **Теоретические занятия**

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

Сборная команда России одна из сильнейших команд Европы. Регулярно российские спортсмены занимают призовые места в общекомандном зачёте на чемпионатах и первенствах Европы. В настоящее время сборная России сильнейшая в Европе.

ТХЭКВОНДО (ВТФ) продолжает развиваться. Открываются новые спортивные школы и секции. Сейчас ТХЭКВОНДО (ВТФ) занимаются более чем в 70 регионах России.

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для тхэквондиста. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию тхэквондиста предъявляются большие требования. Рацион тхэквондиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок тхэквондист должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для тхэквондиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности тхэквондиста. Основное средство ухода за кожей – регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект.

Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, тхэквондист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, биндажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в ТХЭКВОНДО (ВТФ). Постепенно физическая подготовленность тхэквондиста по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Спортсмены, в том числе и тхэквондисты, должны быть образцом поведения не только на доянге, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

Для тренировки тхэквондистов используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.

Самостоятельная тренировка тхэквондистом проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объём тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

## **Практические занятия**

### **Общая физическая подготовка:**

Кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями.

Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч.

Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры.

Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём.

Лыжные гонки.

Туристические походы.

### **Специальная физическая подготовка:**

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

К средствам СФП относятся:

- кросс с резкими ускорениями,
  - работа с кувалдой на автомобильной крыше,
  - упражнения с гириями, толчки, рывки, броски гирь, броски тяжелых мячей,
  - работа со скакалкой,
  - выталкивание штанги от груди,
  - нанесение ударов с тяжестями в руках,
  - отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе,
  - работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более.
  - работа по развитию ловкости, координации движений, вестибулярный аппарат.
- Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

#### **Совершенствование технико-тактического мастерства:**

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них,
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

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

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целью тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

#### **Система контроля и зачетные требования.**

В начале (сентябре-октябре) и в конце (апреле-мае) учебного года согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают зачеты по ОФП и СФП. Основанием для перевода учащихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, утвержденным приказом по школе. Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения или отчисляются.

Контрольно-переводные нормативы даны в таблицах № 9-19.

Тренер, как и при планировании работы, так и при осуществлении контроля подготовки спортсменов учитывает их возраст, физические качества и телосложение.

**Навыки и умения, необходимые для зачисления в группы НП-1**

1. Навыки поведения в спортивном коллективе.
2. Навыки бега, прыжков, ползания.
3. Удержание простейших равновесий.
4. Выпнение висов.
5. Умения группового взаимодействия (подвижные игры, эстафеты).
6. Выполнение упражнений на гибкость: наклоны, шпагаты, мосты.



## Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для зачисления в группы НП-2

Таблица № 9

Нормативы	Бег 30 м (сек.)	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Подтягивание на перекладине (раз)	Отжимание от пола (раз)	Подъем туловища к ногам лежа на полу (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут	Шпагат на каждую ногу и прямой (оценка)	Наклон вперед из седа ноги врозь (оценка)
Юноши	6,2	16,0	3	15	15	110	Вып.	4	4
Девушки	6,2	16,0	1	10	15	110	Вып.	5	5

- Шпагат на правую, левую и прямой  
Оценки:  
"5" - касание опоры бедрами,  
"4" - неполное касание опоры бедрами (расстояние 10 см),  
"3" - касание опоры голенью.

- Наклон вперед из седа ноги врозь  
Оценки:  
"5" - касание пола всеми точками тела,  
"4" - касание пола плечами,  
"3" - неполное касание пола туловищем (расстояние 10см)

### Технико-тактическое мастерство

Выполнение технических действий: стойки, перемещения- шаг, удары ногами и руками, защита от ударов- блоки.

## Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для зачисления в группы НП-3

Таблица № 10

Нормативы	Бег 30 м (сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Подтягивание на перекладине (раз)	Отжимание от пола (раз)	Подъем туловища к ногам лежа на полу (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Бег в свободном темпе 1000 м	Бег 300 м. (сек)	Шпагат на каждую ногу и прямой (оценка)	Наклон вперед из седа ноги врозь (оценка)
Юноши	5,6	15,0	4	15	20	120	Вып.	60,0	4	4
Девушки	5,6	15,0	2	10	18	120	Вып.	60,0	5	5

- Шпагат на правую, левую и прямой  
Оценки:  
"5" - касание опоры бедрами,  
"4" - неполное касание опоры бедрами (расстояние 10 см),  
"3" - касание опоры голенью.

- Наклон вперед из седа ноги врозь  
Оценки:  
"5" - касание пола всеми точками тела,  
"4" - касание пола плечами,  
"3" - неполное касание пола туловищем (расстояние 10см)

### Технико-тактическое мастерство

Выполнение технических действий: техника одиночных ударов руками и ногами на месте по воздуху.

#### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для зачисления в группы УТ-1

Таблица № 11

Нормативы	Бег 30 м (сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Подтягивание на перекладине (раз)	Отжимание от пола (раз)	Подъем туловища к ногам лежа на полу за 30 сек. (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Кросс 12 мин.	Бег 500 м.	Толчок ядра 1 кг (м)	
									Лев.	Прав.
Юноши	5,2	13,0	6	20	15	130	Вып.	1.40,0	3,0	4,0
Девушки	5,4	13,5	3	15	15	130	Вып.	2.00,0	2,0	3,0

### Технико-тактическое мастерство

Выполнение технических действий: техника выполнения комбинаций руками и ногами в разные уровни на месте и в движении.

#### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для зачисления в группы УТ-2

Таблица № 12

Нормативы	Бег 30 м (сек)	Челночный бег 4x10 м (сек)	Подтягивание на перекладине (раз)	Отжимание от пола (раз)	Подъем туловища к ногам лежа на полу за 30 сек. (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 800 м. (юн)	Толчок ядра 1 кг (м)	
							Бег 600 м. (дев)	Лев.	Прав.
Юноши	5,0	21,0	8	25	22	150	3.30,0	4,0	5,0
Девушки	5,3	23,0	3	15	20	140	3.20,0	3,0	4,0

### Технико-тактическое мастерство

Выполнение технических действий: техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте и в движении. Бой с "тенью" по заданию. Участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда.

### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для зачисления в группы УТ-3

Таблица № 13

Нормативы	Бег 60 м (сек)	Челночный бег 4x10 м (сек)	Подтягивание на перекладине (раз)	Отжимание на брусьях (раз)	Подъем туловища к ногам лежа на полу за 30 сек. (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м. (юн)		Толчок ядра 1 кг (м)		Метание теннисного мяча 150 грамм (м)
							Бег 800 м. (дев)	Лев.	Прав.		
Юноши	9,0	15,0	10	12	25	155	3.40,0	5,0	6,0	25,0	
Девушки	10,0	16,0	4	3	22	145	3.40,0	4,0	5,0	18,0	

#### Технико-тактическое мастерство

Выполнение технических действий: техника выполнения серийных ударов на месте и в движении. Удары руками и ногами по снарядам. Участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда.

### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для зачисления в группы УТ-4

Таблица № 14

Нормативы	Бег 100 м (сек)	Челночный бег 5x10 м (сек)	Подтягивание на перекладине (раз)	Отжимание на брусьях (раз)	Подъем туловища к ногам лежа на полу за 30 сек. (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м. (юн)		Толчок ядра 1 кг (м)		Метание теннисного мяча 150 грамм (м)
							Бег 800 м. (дев)	Лев.	Прав.		
Юноши	13,5	15,0	12	15	30	180	3.20,0	6,0	7,0	40,0	
Девушки	14,5	16,0	5	4	23	165	3.20,0	5,0	6,0	25,0	

#### Технико-тактическое мастерство

Выполнение технических действий: техника выполнения серийных ударов на месте и в движении по заданию тренера. Выполнение тактических комбинаций. Участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда.

### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для зачисления в группы УТ-5

Таблица № 15

Нормативы	Бег 100 м (сек)	Челночный бег 5x10 м (сек)	Подтягивани е на перекладине (раз)	Отжимание на брусьях (раз)	Подъем туловища к ногам лежа на полу за 30 сек. (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м. (юн)		Толчок ядра 1 кг (м)		Метание теннисного мяча 150 грамм (м)
							Бег 800 м. (дев)	Лев.	Прав.		
Юноши	13,2	13,5	14	16	32	200	3.10,0	8,0	10,0	45,0	
Девушки	14,0	15,0	6	5	25	175	3.10,0	5,0	6,0	28,0	

#### Технико-тактическое мастерство

Выполнение технических действий: техника ведения боя на разных дистанциях. Участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда.

### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для зачисления в группы ССМ-1

Таблица № 16

Нормативы	Бег 100 м (сек)	Подтягивани е на перекладине (раз)	Отжимание на брусьях (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м. (юн)	
					Бег 800 м. (дев)	
Юноши	13,0	15	20	225	3.00,0	
Девушки	14,0	6	6	200	3.00,0	

#### Технико-тактическое мастерство

Выполнение технических действий: проведение поединков с разными соперниками (вес, рост, длина конечностей). выполнение ударных комбинаций на тяжелом боксерском мешке. Стабильность выступления в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда КМС.

### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для зачисления в группы ССМ-2

Таблица № 17

Нормативы	Бег 100 м (сек)	Подтягивани е на перекладине (раз)	Отжимание на брусьях (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м. (юн)		Бег 400 м. (сек)
					Бег 800 м. (дев)		
Юноши	12,6	16	24	250	3.00,0	65,0	

Девушки	14,3	8	8	210	3.00,0	75,0
---------	------	---	---	-----	--------	------

#### Технико-тактическое мастерство

Выполнение технических действий: проведение поединков с разными соперниками (вес, рост, длина конечностей). выполнение ударных комбинаций на тяжелом боксерском мешке. Стабильность выступления в соревнованиях. Подтверждение спортивного разряда КМС.

#### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для зачисления в группы ССМ-3

Таблица № 18

Нормативы	Бег 100 м (сек)	Подтягивание на перекладине (раз)	Отжимание на брусьях (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м. (юн)	Бег 400 м. (сек)
					Бег 800 м. (дев)	
Юноши	12,4	18	25	250	3.00,0	63,0
Девушки	14,3	8	8	210	2.50,0	75,0

#### Технико-тактическое мастерство

Выполнение технических действий: проведение поединков с разными соперниками (вес, рост, длина конечностей). выполнение ударных комбинаций на тяжелом боксерском мешке в высоком темпе в режиме максимальной мощности (по схеме 20 секунд взрыв 5 секунд свободно=3 минуты). Стабильность выступления в соревнованиях. Подтверждение спортивного разряда КМС.

#### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке для зачисления в группы ВСМ

Таблица № 19

Нормативы	Бег 100 м (сек)	Подтягивание на перекладине (раз)	Отжимание на брусьях (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м.
Юноши	12,4	20	25	260	2.55,0
Девушки	14,3	8	10	215	4.00,0

#### Технико-тактическое мастерство

Выполнение технических действий: Стабильность выступления в соревнованиях. Выполнение МС.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица № 20

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Оборудование, спортивный инвентарь		
1.	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м)	штук	1
2.	Мешок боксерский	штук	8
3.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4.	Макивара	штук	8
5.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Гимнастическая стенка	штук	6
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
12.	Весы электронные	штук	2
13.	Гонг боксерский	штук	1
14.	Секундомер	штук	4

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица 1

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
Спортивная экипировка			
1.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	16
2.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	16
3.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	16
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	16
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	16
6.	Костюм тхэквондо	штук	16
7.	Перчатки для тхэквондо	пар	16
8.	Капа боксерская	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально по пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		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)
1.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-		2				
6.	Костюм тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-		1				
7.	Перчатки для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-		2				



			ся								
8.	Капа боксерская	штук	на занимающего ся	-	-		1				
9.	Обувь для спортивного зала	пар	на занимающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
2. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000.
3. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999
4. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000 г. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. «ФИС», 2000
5. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство – М.: Изд. «ФИС», 2003
6. Александр Шубский Тэквон-до WTF. Пумзе Ульяновск 2003
7. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. - 2003г
8. Лигай.В. Тэквондо-путь к совершенству - 2004г
9. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ. - 2004г
10. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике Современное тэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тэквондо 2002
11. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Тэквондо: техника и тактика - 2004 г.