



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Вышневолоцкого городского округа  
«Спортивная школа по видам единоборств»  
(МБУ ДО «СШ по видам единоборств»)

Программа принята на  
заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
От «22» апреля 2023г.

«Утверждаю»

Директор  
МБУ ДО ВГО «СШ по видам  
единоборств»

*А.А. Виноградов* / А.А. Виноградов/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта  
«ТХЭКВОНДО»**

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

этап совершенствования спортивного мастерства

Разработчик:

Вишнякова Н.В.

зам. директора

по спортивной подготовке

Срок реализации программы: бессрочно

Вышневолоцкий городской округ,

2023

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b> .....	3
1.1.	Цель Программы.....	3
1.2.	Краткая характеристика вида спорта «Тхэквондо» .....	3
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2.	Объем Программы.....	6
2.3.	Виды (формы) обучения.....	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики .....	17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	19
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b> .....	22
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы.....	22
3.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	23
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа</b> .....	26
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	26
4.2.	Учебно-тематический план Программы.....	66
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам</b> .....	75
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	77
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	77
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	80
	<b>Перечень информационно-методического обеспечения Программы..</b>	<b>82</b>

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 г. № 988 <sup>1</sup>(далее – ФССП).

1.1. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения, овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период, развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### 1.2. **Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо».**

По-корейски «тхэ» – нога, «квон» – рука, «-до» – искусство. А если сложить части слова воедино, получается – «тхэквондо»: искусство совершенствования руки и ноги.

Кореец Чхве Хон Хи – мастер каратэ и тхэквондо, имевший 9-й дан, создал данный вид единоборств, называя его наряду со здоровьем системой

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71473).

духовной тренировки и техникой самообороны без оружия. Кроме того, тхэквондо он квалифицировал как умелое исполнение ударов, блоков и прыжков, произведённых голыми руками и ногами для поражения соперников.

Возникновение единоборства уходит в древние времена. Тогда, не имея никаких средств безопасности, люди пытались защитить себя без оружия, поэтому развивали и систематизировали умения и навыки, помогавшие им справиться с противниками только руками и ногами. Этой самозащитой, объединившей другие боевые стили, стало тхэквондо.

Уже в 4 веке его начинают применять как основной элемент подготовки молодых воинов.

Польза от этого вида спорта была ощутительна, бойцы, прошедшие подготовку, были сильнее, быстрее, выносливее, поэтому тхэквондо стало очень популярным в народной среде.

Прошли тысячелетия, но пережив и расцвет, и неоднократные запреты, боевое искусство все же сохранилось. Казалось бы, последней проблемой на пути корейских боевых искусств, стали годы оккупации Японией в 1910-1945 гг. Её сменила капитуляция, давшая новый толчок к популярности единоборства. Однако в результате «холодной войны», когда единая Корея разделилась на Северную и Южную, тхэквондо постепенно превратилось в спортивный вид, ставший впоследствии основой массового физического воспитания.

Своё официальное оформление боевое искусство получило в 1950-х годах. «Отец» тхэквондо, как корейцы называли Чхве Хон Хи, унифицировал наработки нескольких школ, создав новый стиль, назвав его «корейское национальное боевое искусство тхэквондо».

На сегодняшний день спортивное тхэквондо по версии ВТФ широко культивируется в мире, объединяет 206 национальных ассоциаций, являясь олимпийским видом спорта.

Тхэквондо, как определял его Чхве Хон Хи, «ударный» вид спорта, в котором побеждает боец, нанёсший больше точных ударов руками, но предпочтительнее – ногами. Поединок длится 3 раунда по 3 минуты. Если бой не завершился преждевременно: нокаутом или травмой, победителя судья определяет по оценкам выполнения технических приёмов. Наибольшее количество очков (3) начисляется за сильные удары: ногой – в жилет или голову, рукой – в жилет. Существует система штрафных очков, если их 4, происходит дисквалификация спортсмена.

Спортсменов, занимающихся тхэквондо, можно разделить по весовым и возрастным категориям, состязаться могут представители обоих полов. Уровень мастерства определяется по цвету поясов. Всего существует 10 уровней, самый высокий – 1-й.

Ещё в минувшем веке сформировались основные направления тхэквондо: ВТФ (Всемирная Тхэквондо Федерация), ИТФ (Интернациональная Тхэквондо Федерация) и ГТФ (Глобал Тхэквондо Федерация). В основном они разнятся тем, что только ВТФ, имея единственный учебный центр Kukkiwon (Корея), пропагандирует систему тхэквондо, которая является традиционным видом спорта.

Кроме того, ВТФ запрещает своим воспитанникам удары руками в лицо. ИТФ разрешает использовать в ходе поединка прямые удары в лицо руками. И

наконец, ГТФ является в этом отношении наиболее «кровавой», позволяя бойцам не только прямые, но и боковые удары руками, а также – броски.

Обычно тхэквондисты проводят бои на площадке размерами 10х10 метров, устланной специальным материалом мозаичной формы – этиленвинилацетатом (доянгом), мягким и одновременно прочным, хорошо смягчающим падения спортсменов и не затрудняющим их движения.

В целях безопасности и избежания травм спортсмен-тхэквондист выступает в специальной экипировке, защищающей различные части тела. Верхняя одежда (куртка) и пояс называются добок. Шлем и капа защищают соответственно голову и зубы бойца, бандаж – паховую область, а протектор (жилет) – корпус. Ноги, обутые в степки (специальные кроссовки), защищают щитки и футы.

В основе тхэквондо – масса различных приёмов. Достаточно сказать, что за один прыжок профессионал может произвести несколько ударов ногами, нанесённых в разные стороны. Сложно с таким арсеналом, богатым ударами ногами, поспорить другому единоборству. А почему в тхэквондо руки уступают ногам? Так считать могут только непосвящённые. В данном спорте руки тренируют не меньше, чем ноги, причём благодаря точным ударам рук тоже можно одержать победу. Просто во всём, как говорится, должна быть золотая середина. Боец по ходу поединка сам должен определять, когда и чем ему выгоднее произвести тот или иной удар.

Огромный пласт техники тхэквондо, который в основном используется для самообороны, исключён из спортивной версии данного вида единоборств.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

На этап начальной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Вышневолоцкого городского округа «Спортивная школа по видам единоборств» (далее – «Организация») зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тхэквондо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	от 10	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	от 12	от 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 4

**2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Объем программы представлен в Таблице №2.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»					
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы: учебно-тренировочное занятие, спортивные соревнования и самостоятельная подготовка.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия.

#### **Учебно-тренировочные занятия.**

В процессе спортивной подготовки по «тхэквондо» осуществляются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- другие виды подготовки.

### Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Таблица №3

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия			До 3 суток, но не более



	для комплексного медицинского обследования			2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется Организацией в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском обучающихся в Организации к соревнованиям.

**Спортивные соревнования.** Соревнования – важная составная часть обучения. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность обучения. С учетом их результатов разрабатывается программа последующего обучения. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетнего обучения.

Функции соревнований в виде спорта «тхэквондо» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, создание яркого спортивного зрелища.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа обучения (Таблица №4).

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»					
Контрольные	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для участия обучающихся в спортивных соревнованиях соблюдаются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Тхэквондо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Контрольные и отборочные спортивные мероприятия, планируемые при реализации Программы, проводятся Организацией в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска спортсменов к конкретным соревнованиям.

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

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Таблица №5).

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения в соответствии с таблицей №5.

Таблица №5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12	8-10			
1.	Общая физическая подготовка	112	112	119	143	156
2.	Специальная физическая подготовка	40	75	104	145	215
3.	Спортивные соревнования	-	12	21	40	120
4.	Техническая подготовка	136	187	230	320	394
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	16	26	50	73
6.	Инструкторская и судейская практика	-	8	10	15	41
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	10	15	41
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1040

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- в соответствии с календарным планом Федерации конькобежного спорта, участие в судейских семинарах, сдачей зачетов и экзаменов, с дальнейшим присвоением квалификационной категории спортивный судья.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии</li> </ul>	В течение года

		<p>с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- формирование здорового образа жизни среди обучающихся.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- сочетание разностороннего внешнего, физиотерапевтического воздействия воды и воздуха путем гидропроцедур, суховоздушных бань(сауны), массажа.</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - использование символики Тверской области для спортивной экипировки; - пропаганда традиций российского спорта.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

## **2.6. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №7.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

### План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
Учебно-тренировочный этап (этап)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа,



спортивной специализации)				фото/видео
	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»		Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.

**Примечание:** Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7-13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика – процесс овладения, учащимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований и проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо.

Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в зависимости от этапа и периода обучения, цикла подготовки, целей и задач на текущий спортивный сезон.

В период обучения в спортивной школе спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-

тренировочных занятиях и вне их. Основные формы проведения – беседы, лекции, семинары, экскурсии, практические занятия. Все спортсмены должны освоить практические навыки учебно-тренировочной работы и судейства соревнований.

В процессе обучения занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

**на этапе начальной подготовки:**

- знать основные термины и понятия спортивной тренировки;
  - знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке;
  - знать терминологию вида спорта «тхэквондо»;
  - знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия (построение, разминка, основная часть, заключительная часть);
  - знать историю развития тхэквондо в Тверской области, в России и в мире;
  - знать и понимать основные жесты, термины и понятия, используемые в судействе вида спорта «тхэквондо»;
- знать основные правила вида спорта «тхэквондо»;

**на учебно-тренировочном этапе:**

- знать и владеть терминами и понятиями спортивной тренировки;
- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке;
- знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия (построение, разминка, основная часть, заключительная часть);
- уметь самостоятельно проводить одну из частей учебно-тренировочного занятия в роли помощника тренера-преподавателя;
- знать историю, текущее состояние и перспективы развития тхэквондо в Тверской области, в России и в мире;
- знать правила вида спорта «тхэквондо»;
- знать основные принципы жеребьевки на спортивных соревнованиях;
- принимать участие в судействе соревнований по тхэквондо в качестве судьи;

**на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- уметь самостоятельно проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера-преподавателя;
- знать основы планирования учебно-тренировочного процесса;
- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке;
- знать санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест проведения учебно-тренировочных занятий;
- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;

- знать правила вида спорта «тхэквондо»;
- знать перечень документов, необходимых для участия в спортивных соревнованиях, для проведения спортивных соревнований;
- принимать участие в судействе соревнований по тхэквондо в качестве судьи;
- принимать участие в соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя, секунданта;
- получить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления, медицинских и медико-биологических мероприятий определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения нагрузок, текущим состоянием спортсменов, материальной базой, и организуется в соответствии годовым учебно-тренировочным планом для каждого этапа спортивной подготовки.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

2.8.1. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Педагогические средства восстановления предполагают:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки (у спортсменов высокого класса);

- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

2.8.2. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В Учреждении эту роль на себя берут тренеры-преподаватели, создавая и поддерживая оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта (во время учебно-тренировочных мероприятий и соревнований), интересный, разнообразный отдых, рациональное управление свободным временем, снятие эмоционального напряжения. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

2.8.3. Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

2.8.4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и фармакологическую поддержку, физические средства восстановления:

- характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований. При организации питания на учебно-учебно-тренировочных сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским;

- фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма;

- при организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны

при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании учебно-тренировочных нагрузок;

- физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны и широко распространены – гидропроцедуры и различные виды массажа. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Спортивный массаж (ручной, инструментальный) представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Вся группа медико-биологических средств восстановления должна быть строго дозирована, назначаться врачом и осуществляются под его наблюдением.

### III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах №№ 8,9,10.

Таблица №8

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

Таблица №9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
3. Уровень спортивной квалификации				



Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»,		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица №10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне	количество раз	не менее	

	корпуса по «ракетке» за 10 с		20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица №11

### Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап подготовки	Уровень спортивной квалификации
Этап начальной подготовки	Требования к квалификации не предъявляются
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

## IV. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки определяется в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различается по типу организации (групповые, индивидуальные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию тренировочного материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся в общеобразовательных школах, а также исходя из материальной базы.

4.1.1. На этапе начальной подготовки перед обучающимися ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении учебно-тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Для становления удара, комбинации и изучения тактических действий нужно набрать около десяти тысяч повторений. Чтобы осуществить контроль за исполнением изучения приемов обучающиеся ведут индивидуальные дневники. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводятся примеры людей,

добившихся наибольших успехов в спорте и связь этих успехов с работоспособностью.

## **Программный материал для групп начальной подготовки 1 года подготовки**

### **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 всероссийская 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. 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, 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). Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

### **Практический материал:**

#### ***Общая физическая подготовка (ОФП).***

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, 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.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под 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, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП).***

• *Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков:*

- организация занимающихся без партнера на месте;
- организация занимающихся без партнера в движении;
- усвоение приема по заданию тренера-преподавателя;
- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спарринг.
- *Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:*
  - изучение захватов и освобождение от них;
  - изучение базовых стоек тхэквондиста;
  - из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
  - боевая стойка тхэквондиста;
  - передвижение в базовых стойках;
  - в передвижении выполнение базовой программной техники;
  - боевые дистанции.
- *Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:*
  - обучение стойкам;
  - обучение ударам на месте;
  - обучение ударам в движении;
  - обучение приемам защиты на месте;
  - обучение приемам защиты в движении.

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

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 боксерском 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, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

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

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера-преподавателя.

Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

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

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Изучение 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. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальних, средних и ближних дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

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

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

## **Программный материал для групп начальной подготовки свыше года.**

### **Теоретический материал:**

- физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.

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

- история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первый президент ТХЭКВОНДО (ВТФ) России и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) у нас в стране начинается с 1989 года, когда по инициативе Сергея Федулова была создана объединённая организация: Союз ТХЭКВОНДО (ВТФ) РОССИИ. Благодаря упорству и огромной энергии, тогда еще мало кому известный вид единоборства начал приобретать все большее число поклонников.

- 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.

- 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, 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.

- 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.

- психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма,

уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

- 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. Спортивная единая всероссийская классификация.

- оборудование и инвентарь.

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

### **Практический материал:**

#### ***Общая физическая подготовка (ОФП).***

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, 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. Игры на воде.

#### ***Специальная физическая подготовка (СФП).***

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на 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 боксерском 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 и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

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

Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ)

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

Изучение 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 ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Изучение 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.

Изучение 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 и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

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

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

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

4.1.2. На учебно-тренировочном этапе, постоянно, в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно растут. Растет объем, интенсивность, сложность учебно-тренировочного занятия. К обучающимся требуется индивидуальный подход.

## **Программный материал для учебно-тренировочных групп 1 года подготовки** **Теоретический материал:**

- физическая культура и спорт в России.

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.

- история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. В 1992 году создан Союз ТХЭКВОНДО (ВТФ) России, президентом которой избран Сергей Федулов. С 1993 года штаб-квартира Союза ТХЭКВОНДО (ВТФ) находится в Москве, в Олимпийском комитете России.

Союз ТХЭКВОНДО (ВТФ) России зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ в 1992 году, объединяет спортивные организации более 67 субъектов Российской Федерации (около 1200 клубов).

- 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.

- 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,

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.

- 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. Ведение дневника самоконтроля.

- 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 честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста.

- правила соревнований.

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка 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. Нарушения правил: ситуации.

- оборудование и инвентарь.

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

### **Практический материал:**

#### ***Общая физическая подготовка (ОФП).***

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: 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 (СФП)***

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 изучения техники ударов, защит, контрударов.

Изучение 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 учебно-тренировочного 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 учебно-тренировочного сбора 42-49 дней. 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.

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

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

Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов; ударов на дальней, средней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях; защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера-преподавателя или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

Изучение 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 ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

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

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

## **Программный материал для учебно-тренировочных групп 2 года подготовки** **Теоретический материал:**

- 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.

- краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире.

- 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).

- 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.

- 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.

- 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.

- 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 (ОФП).***

- 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 физическая подготовка (СФП).***

- 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-преподавателя;
- 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-преподавателя.

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- ударам и простым атакам;
- двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- защитным действиям и простым атакам и контратакам;
- защитным действиям, с изменением дистанций;
- контрудары, контратаки.

### **Программный материал для учебно-тренировочных групп 3 года подготовки** **Теоретический материал:**

- 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.

- 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.

- 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).

- 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.)

- морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом (патриотизм, гражданственность, сознательность, дисциплинированность, инициативность, трудолюбие, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержка, решительность, настойчивость). Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

- 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.

- 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 (ОФП).***

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 физическая подготовка (СФП).***

- методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

- организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю;

- организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю;

- усвоение приема по заданию тренера-преподавателя;

- условный бой, формальные упражнения «пхумсэ»;

- 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:

- ударам и простым атакам;

- двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);

- двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);

- защитным действиям и простым атакам и контратакам;

- контрудары;

- ударам на мешке, лапах, макиварах.

## **Программный материал для учебно-тренировочных групп 4 года подготовки**

### **Теоретический материал:**

- физическая культура и спорт в России и в 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.

- 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.

- 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.

- 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, 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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 (ОФП).***

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 (СФП).***

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 учебно-тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

### ***Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.***

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности спортсмена.

Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и ТХЭКВОНДО (ВТФ). А так же на подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке.

Сознание тхэквондиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно

решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

- **развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.**

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

### 5. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

### 6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

### 7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым тхэквондистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

### • укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит

надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

Исходное положение, стойка на правом колене. Раз – шаг левой ногой в полном приседе. Два – переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три – сед на левую стопу. Четыре – шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

4.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсменов, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

4.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Поддержка высокого уровня спортивной формы к ведущим стартам сезона основные направления совместной работы тренера-преподавателя и воспитанника. В основе самоконтроля спортсмена должен лежать принцип конкуренции. Если же принцип конкуренции перестаёт действовать, то тренер-преподаватель и обучающийся сразу же замедляют своё движение вперёд.

## **Программный материал для групп совершенствования 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.

Успешное выступление сборных команд России на международной арене во многом стало возможным благодаря успешной тренерской работе в регионах страны.

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 учебно-тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, тхэквондист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, 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 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-преподавателя. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер-преподаватель. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объём учебно-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 является базой достижения высоких результатов в ТХЭКВОНДО (ВТФ) и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. 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.

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, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, 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. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

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.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые 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.

4.2. Система психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса. Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение учебно-тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно учебно-тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и

ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

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

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

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

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем:

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

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

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

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

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

2) Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

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

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

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

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

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

#### 4.3. Комплексы пхумсэ для всех этапов подготовки.

Общее описание.

10 гып. Прямые стойки. Перемещения в стойках. Махи и удары ногами вперед на месте и в движении.

9 гып. Блоки и удары руками на месте. Перемещения с прямыми и круговыми ударами ногами в движении. Основная терминология.

8 гып. Перемещения с одиночными блоками, ударами ногами и руками. Ритуал доджан.

7 гып. Тэгук-иль-джан. Элементы Тэгук-иль-джан.

6 гып. Тэгук-и-джан. Комбинирование блок-удар с использованием техник 9 купа.

5 гып. Тэгук-сам-джан. Тройное комбинирование блок-рука-нога, нога-блок-рука с использованием техник 9 купа.

4 гып. Тэгук-са-джан. Блоки и удары ребром ладони. Удары пальцами, основанием и тыльной стороной кулака. Блоки ладонью. Удары локтем. Удары с впередистоящей ноги.

3 гып. Тэгук-о-джан. Удары ногами со стартового и оборотного шага. Блоки с поддержкой и двойные блоки. Ханбон-кируги с использованием техник рук. Хосинсуль, освобождение от длинных захватов одной рукой с помощью ударов.

2 гып. Тэгук-юк-джан. Торо-чаги. Ханбон-кируги с использованием техник рук и ног. Хосинсуль, освобождение от коротких захватов одной или двумя руками с помощью ударов.

1 гып. Тэгук-чиль-джан. Нарэ-чаги. Ханбон-кируги с использованием торо-чаги и нарэ-чаги. Хосинсуль, освобождение от обхватов с помощью ударов.

### **Объем знаний и умений по поясам.**

#### 10 гып (белый пояс)

##### 1. Знание стоек:

- чариот-соги (стойка смирно);
- джунби-соги (стойка готовности);
- ап-соги (прямой шаг);
- ап-куби-соги (передняя стойка).

##### 2. Перемещение вперед в ап-соги и ап-куби-соги.

Перемещения в стойках выполняются с боевым положением рук.

##### 3. Техника ударов ногами на месте и в движении в ап-соги

- ап-паль-олиги (прямой мах ногой вперед);
- йоп-паль-олиги (прямой мах ногой в сторону);
- твит-паль-олиги (прямой мах ногой назад);
- муруп-ап-чаги (прямой удар коленом);
- момтон-ап-чаги (прямой удар ногой в средний уровень);
- ольгуль-ап-чаги (прямой удар ногой в верхний уровень);
- нерьо-чаги (удар ногой сверху вниз).

##### 4. Общая физическая подготовка.

- приседания;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища в сед из положения лежа.

Все упражнения оцениваются за правильностью выполнения.

Приседания выполняются в исходном положении джунби-соги, руки за головой в «замок».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется 50/50% на ладонях и кулаках.

Поднимание туловища в сед, выполняется без помощи партнера, руки за головой.

#### 9 гып (белый с жёлтой полосой).

##### 1. Знание стоек:

- джучум-соги (стойка всадника).

##### 2. Техника выполнения блоков и ударов руками на месте в джучум-соги

Блоки руками:

- ольгуль-макки (верхний горизонтальный блок);
- ольгуль-баккат-макки (верхний вертикальный блок наружу, внутренней частью предплечья);
- ольгуль-баккат-пальмок-макки (верхний вертикальный блок наружу);
- ольгуль-ан-макки (верхний вертикальный блок вовнутрь);
- момтон-баккат-макки (средний вертикальный блок наружу, внутренней частью предплечья);
- момтон-баккат-пальмок-макки (средний вертикальный блок наружу);
- момтон-ан-макки (средний вертикальный блок вовнутрь);
- арэ-макки (нижний вертикальный блок);

Удары руками:

- ольгуль-джумок-джируги (прямой удар кулаком в верхний уровень);
- момтон-джумок-джируги (прямой удар кулаком в средний уровень);
- ольгуль-сево-джумок-джируги (прямой удар вертикальным кулаком в верхний уровень);
- момтон-сево-джумок-джируги (прямой удар вертикальным кулаком в средний уровень);
- арэ-джаю-джумок-джируги (прямой удар обратным кулаком в нижний уровень).

3. Техника ударов ногами с перемещением вперед в стойках ап-соги и ап-куби-соги:

- ап-паль-олиги (прямой мах ногой вперед);
- йоп-паль-олиги (прямой мах ногой в сторону);
- твит-паль-олиги (прямой мах ногой назад);
- муруп-ап-чаги (прямой удар коленом);
- муруп-дольо-чаги (круговой удар коленом);
- момтон-ап-чаги (прямой удар ногой в средний уровень);
- ольгуль-ап-чаги (прямой удар ногой в верхний уровень);
- нерьо-чаги (удар ногой сверху вниз);
- миро-чаги (толчок ногой вперед);
- пандель-чаги (удар ногой в средний уровень под углом 45° снизу);
- момтон-дольо-чаги (круговой удар ногой в средний уровень);
- битуро-чаги (круговой удар изнутри в средний уровень).

4. Общая физическая подготовка.

Приседания – 50 раз

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 20раз

Поднимание туловища в сед – 30 раз

Техника выполнения упражнений такая же, как и на предыдущем поясе.

5. Теория.

Основные корейские термины.

### 8 гып (желтый пояс)

1. Перемещение вперед в ап-куби-соги с защитными блоками и ударами руками



## Блоки руками:

- ольгуль-макки;
- ольгуль-баккат-макки;
- ольгуль-баккат-пальмок-макки;
- ольгуль-ан-макки;
- момтон-баккат-макки;
- момтон-баккат-пальмок-макки;
- момтон-ан-макки;
- арэ-макки.

## Удары руками:

- ольгуль-пандэ-джируги (прямой удар одноимённым кулаком в верхний уровень);
- момтон-пандэ-джируги (прямой удар одноимённым кулаком в средний уровень);
- ольгуль-сево-джумок-пандэ-джируги (прямой удар вертикальным одноимённым кулаком в верхний уровень);
- момтон-сево-джумок-пандэ-джируги (прямой удар вертикальным одноимённым кулаком в средний уровень);
- арэ-джаю-джумок-пандэ-джируги (прямой удар обратным одноимённым кулаком в нижний уровень);
- ольгуль-баро-джируги (прямой удар разноимённым кулаком в верхний уровень);
- момтон-баро-джируги (прямой удар разноимённым кулаком в средний уровень);
- ольгуль-сево-джумок-баро-джируги (прямой удар вертикальным разноимённым кулаком в верхний уровень);
- момтон-сево-джумок-баро-джируги(прямой удар вертикальным разноимённым кулаком в средний уровень);
- арэ-джаю-джумок-баро-джируги (прямой удар обратным разноимённым кулаком в нижний уровень).

## 2. Техника ударов ногами с перемещением вперед в стойках ап-соги и ап-куби-соги

- техники ударов ногами предыдущих поясов по выбору экзаменатора.
- ольгуль-сево-ан-чаги (круговой внутренний вертикальный удар ногой в голову);
- ольгуль-сево-баккат-чаги (круговой наружный вертикальный удар ногой в голову);
- ольгуль-пандель-чаги (удар ногой в лицо под углом 45° снизу);
- момтон-йоп-чаги (боковой удар ногой на среднем уровне);
- ольгуль-йоп-чаги (боковой удар ногой на верхнем уровне);
- ольгуль-долю-чаги (круговой удар в голову).

## 3. Общая физическая подготовка.

Приседания – 55 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 25 раз.

Поднимание туловища в сед – 35 раз.

Техника выполнения упражнений такая же, как и на предыдущем поясе.

4. Теория.

Ритуал доджан тхэквондо ВТФ.

### 7 гып (желтый с зеленой полосой).

1. Перемещение спиной вперед в ап-куби-соги с защитными блоками и ударами руками

Блоки руками:

- ольгуль-макки;
- ольгуль-баккат-макки;
- ольгуль-баккат-пальмок-макки;
- ольгуль-ан-макки;
- момтон-баккат-макки;
- момтон-баккат-пальмок-макки;
- момтон-ан-макки;
- арэ-макки.

Удары руками:

- ольгуль-пандэ-джумок-джируги;
- момтон-пандэ-джумок-джируги;
- ольгуль-сево-джумок-пандэ-джируги;
- момтон-сево-джумок-пандэ-джируги;
- арэ-джаю-джумок-пандэ-джируги;
- ольгуль-баро-джумок-джируги;
- момтон-баро-джумок-джируги;
- ольгуль-сево-джумок-баро-джируги;
- момтон-сево-джумок-баро-джируги;
- арэ-джаю-джумок-баро-джируги.

2. Техника ударов ногами с перемещением вперед в стойках ап-соги и ап-куби-соги

- техники ударов ногами предыдущих поясов по выбору экзаменатора;
- твид-чаги (прямой удар пяткой назад с поворотом на 360°);
- ольгуль-баккат-дольо-чаги (круговой удар пяткой в голову).

3. ТЭГУК-ИЛЬ-ДЖАН.

Значение и терминология формального комплекса тэгук-иль-джан. В комплексе выполняются стойки (чариот-соги, джумби-соги, ап-соги, ап-куби-соги), блоки (арэ-макки, момтон-ан-макки, ольгуль-макки) и удары руками (момтон-пандэ-джируги, момтон-баро-джируги) и прямой удар ногой (ап-чаги).

4. Общая физическая подготовка.

Приседания – 60 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 30 раз.

Поднимание туловища в сед – 40 раз.

Техника выполнения упражнений такая же, как и на предыдущем поясе.

### 6 гып (зеленый пояс).

### 1. Знание стоек

- твид-куби-соги (задняя стойка);
- кима-соги (боковая стойка).

### 2. Перемещения вперёд и назад в твид-куби-соги с защитными блоками руками

- ольгуль-сонналь-макки (блок ребром ладони на верхнем уровне с поддержкой второй рукой);
- момтон-ан-сонналь-макки (вертикальный блок вовнутрь ребром ладони на среднем уровне с поддержкой второй рукой);
- момтон-баккат-сонналь-дун-макки (вертикальный блок наружу внутренней частью ладони на среднем уровне с поддержкой второй рукой);
- момтон-баккат-пальмок-сонналь-макки (вертикальный блок наружу внешней частью ладони на среднем уровне с поддержкой второй рукой);
- арэ-сонналь-макки (блок ребром ладони на нижнем уровне с поддержкой второй рукой);
- ольгуль-хансонналь-макки (блок ребром ладони);
- момтон-ан-хансонналь-макки (вертикальный блок ребром ладони на среднем уровне);
- момтон-баккат-пальмок-хансонналь-макки (вертикальный блок наружу внешней частью ладони на среднем уровне);
- арэ-хансонналь-макки (блок ребром ладони на нижнем уровне).

### 3. Перемещения вперёд и назад в ап-куби-соги с ударами руками.

- ольгуль-пъенсонкут-опо-пандэ-джируги (удар пальцами горизонтальной ладони на верхнем уровне одноимённой рукой);
- момтон-пъенсонкут-сево-пандэ-джируги (удар пальцами вертикальной ладони на среднем уровне одноимённой рукой);
- арэ-пъенсонкут-джаю-пандэ-джируги (удар пальцами перевернутой ладони в нижний уровень одноимённой рукой);
- ольгуль-пъенсонкут-опо-баро-джируги (удар пальцами горизонтальной ладони на верхнем уровне разноимённой рукой);
- момтон-пъенсонкут-сево-баро-джируги (удар пальцами вертикальной ладони на среднем уровне разноимённой рукой);
- арэ-пъенсонкут-джаю-баро-джируги (удар пальцами перевернутой ладони в нижний уровень разноимённой рукой).

### 3. Перемещения в кима-соги

- приставной шаг;
- оборотный шаг;
- скрестный шаг через ап-коа-соги (переднее скрещивание);
- скрестный шаг через твид-коа-соги (заднее скрещивание).

### 4. Перемещение в кима-соги приставным шагом с ударами впереди стоящей ногой

- техники ударов ногами предыдущих поясов по выбору экзаменатора.

### 5. КИРУГИ

Соревновательный спарринг в соответствии с правилами WTF за исключением контактных ударов в голову.

Знание правил проведения поединков по тхэквондо WTF (разрешенные атакующие и защитные действия).

#### 6. ТЭГУК-И-ДЖАН.

Значение и терминология формального комплекса тэгук-и-джан. В комплексе выполняются стойки (чариот-соги, джумби-соги, ап-соги, ап-куби-соги), блоки (арэ-макки, момтон-ан-макки, ольгуль-макки) и удары руками (момтон-пандэ-джируги, ольгуль-пандэ-джируги) и прямой удар ногой (ап-чаги).

Выполнение пхумсе ТЭГУК-ИЛЬ-ДЖАН (по заданию экзаменатора).

#### 7. Общая физическая подготовка.

Приседания – 65 раз

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 35 раз

Поднимание туловища в сед – 45 раз

Техника выполнения упражнений такая же, как и на предыдущем поясе.

#### 5 гып (зеленый с синей полосой).

1. Перемещение вперед и назад в стойках по заданию экзаменатора с ударами руками.

Удары ребром ладони:

- баккат-сонналь-мок-чиги (удар ребром ладони по шее изнутри с поддержкой второй рукой);
- ан-сонналь-мок-чиги (удар ребром ладони по шее во внутрь с поддержкой второй рукой);
- баккат-хансонналь-мок-чиги (удар ребром ладони по шее изнутри);
- ан-хансонналь-мок-чиги (удар ребром ладони по шее во внутрь);
- дольо-соннальдун-мок-чиги (круговой удар внешним ребром ладони по шее);
- баккат-дольо-соннальдун-мок-чиги (круговой удар наружу внешним ребром ладони по шее);
- джебипум-мок-чиги (блок и удар «крыло ласточки»).

Удары различными частями кулака:

- дун-джумок-ап-чиги (удар наружной стороной кулака вперед);
- дун-джумок-баккат-чиги (удар наружной стороной кулака наружу);
- ольгуль-ме-джумок-нерьо-чиги (удар основанием кулака сверху в верхний уровень);
- ме-джумок-ан-чиги (удар основанием кулака во внутрь на среднем уровне);
- ме-джумок-баккат-чиги (удар основанием кулака наружу на среднем уровне).

2. Перемещение в керомса (спарринговая стойка) подскок и отскок вперед и назад с ударами:

- техники ударов ногами предыдущих поясов по выбору экзаменатора.

#### 3. ТЭГУК-САМ-ДЖАН.

Значение и терминология тэгук-сам-джан.

В комплексе выполняются стойки (чариот-соги, джумби-соги, ап-соги, ап-куби-соги, твид-куби-соги), блоки (арэ-макки, момтон-ан-макки, ольгуль-макки, момтон-баккат-хансонналь-макки) и удары руками (момтон-пандэ-джируги, монтон-барро-джируги, ольгуль-пандэ-джируги, ан-хансонналь-мок-чиги) и прямой удар ногой (ап-чаги).

Выполнение пхумсе ТЭГУК-ИЛЬ-ДЖАН, ТЭГУК-И-ДЖАН (по заданию экзаменатора).

#### 4. КИРУГИ

Соревновательный спарринг в соответствии с правилами WTF за исключением контактных ударов в голову. Допускается неполный контакт в корпус.

Знание правил проведения поединков по тхэквондо WTF (начисление очков, размеры доянга, весовые категории, правила поведения спортсмена во время поединка, основные команды и т.д.).

#### 5. Общая физическая подготовка.

Приседания – 70 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 40 раз.

Поднимание туловища в сед – 50 раз.

Техника выполнения упражнений такая же, как и на предыдущем поясе.

#### 4 гып (синий пояс).

1. Перемещение вперед и назад в различных стойках по заданию экзаменатора с ударами локтем:

- ольгуль-ольо-палькуп-чиги (удар локтем по кругу вперед-вверх в верхний уровень);
- ольгуль-дольо-палькуп-чиги (удар локтем по кругу в верхний уровень);
- момтон-дольо-палькуп-чиги (удар локтем по кругу в средний уровень);
- нерьо-палькуп-чиги (удар локтем по кругу сверху вниз в верхний уровень);
- ольгуль-юп-палькуп-чиги (удар локтем в сторону в верхний уровень);
- момтон-юп-палькуп-чиги (удар локтем в сторону в средний уровень);
- твид-палькуп-чиги (удар локтем назад);
- ольгуль-пъенджок-дольо-палькуп-чиги (удар локтем по кругу по ладони в верхний уровень);
- момтон-пъенджок-дольо-палькуп-чиги (удар локтем по кругу по ладони в средний уровень).

2. Перемещение вперед и назад в различных стойках по заданию экзаменатора с блоками руками:

- ольгуль-хансональ-пикьо-макки (блок разноименной рукой ребром ладони изнутри наружу со скручиванием туловища на верхнем уровне);
- момтон-хансональ-пикьо-макки (блок разноименной рукой ребром ладони изнутри наружу со скручиванием туловища на среднем уровне);
- арэ-хансональ-пикьо-макки (блок разноименной рукой ребром ладони изнутри наружу со скручиванием туловища на нижнем уровне);
- ольгуль-нулло-макки (накрывающий блок ладонью на верхнем уровне);
- момтон-нулло-макки (накрывающий блок ладонью на среднем уровне);

- арэ-нулло-макки (накрывающий блок ладонью на нижнем уровне);
- ольгуль-батансон-ан-макки (блок ладонью с наружи во внутрь на верхнем уровне);
- момтон-батансон-ан-макки (блок ладонью с наружи во внутрь на среднем уровне);
- арэ-батансон-макки (блок ладонью с наружи во внутрь на нижнем уровне).

3. Перемещение в керомса (спарринговая стойка) стартовый шаг вперед и назад с ударами ногами:

- техники ударов ногами предыдущих поясов по выбору экзаменатора.

#### 4. ТЭГУК-СА-ДЖАН.

Значение и терминология тэгук-са-джан. В комплексе выполняются стойки (чариот-соги, джумби-соги, ап-соги, ап-куби-соги, твид-куби-соги), блоки (момтон-ан-макки, момтон-баккат-пальмок-макки, момтон-сональ-баккат-макки, момтон-нулло-макки) и удары руками (момтон-пандэ-джируги, момтон-барро-джируги, пьонсонкут-сево-ждируги, джебипум-мок-чиги) и удары ногами (ап-чаги, йоп-чаги).

Выполнение пхумсе ТЭГУК-И-ДЖАН, ТЭГУК-САМ-ДЖАН (по заданию экзаменатора).

#### 5. КИРУГИ

Соревновательный спарринг (3 раунда по 2 минуты спарринга в соответствии с правилами WTF). Допускается полный контакт в корпус.

Знание правил судейства соревнований по тхэквондо WTF. Судейство поединков в качестве бокового судьи.

Отметка главного судьи с оценкой по качеству судейства одного соревнования в книжке спортсмена.

#### 3 гып (синий с красной полосой).

1. Перемещение вперед и назад в различных стойках с блоками:

- ольгуль-годуро-баккат-макки (вертикальный блок рукой наружу на верхнем уровне с поддержкой второй рукой);
- момтон-годуро-баккат-макки (вертикальный блок рукой наружу на среднем уровне с поддержкой второй рукой);
- ольгуль-годуро-баккат-пальмок-макки (вертикальный блок рукой наружу внешней частью предплечья на среднем уровне с поддержкой второй рукой);
- момтон-годуро-баккат-пальмок-макки (вертикальный блок рукой наружу внешней частью предплечья на среднем уровне с поддержкой второй рукой);
- арэ-годуро-макки (блок рукой на нижнем уровне с поддержкой второй рукой);
- ольгуль-отгоро-макки (скрестный блок двумя руками на верхнем уровне);
- арэ-отгоро-макки (скрестный блок двумя руками на нижнем уровне);
- пандэ-гави-макки (одноименный блок двумя руками «ножницы»);
- баро-гави-макки (разноименный блок двумя руками «ножницы»);

- ольгуль-баккат-хечьо-макки (вертикальный блок двумя руками наружу на верхнем уровне);
- ольгуль-баккат-пальмок-хечьо-макки (вертикальный блок двумя руками наружу внешней частью предплечья на верхнем уровне);
- момтон-баккат-хечьо-макки (вертикальный блок двумя руками наружу на среднем уровне);
- момтон-баккат-пальмок-хечьо-макки (вертикальный блок двумя руками наружу внешней частью предплечья на среднем уровне);
- арэ-хечьо-макки (блок двумя руками на нижнем уровне).

2. Перемещение в керомса (спарринговая стойка) оборотный шаг вперед и назад с ударами ногами:

- техники ударов ногами предыдущих поясов по выбору экзаменатора.

3. ХАНБОН-КИРУГИ (одношаговый спарринг).

Выполнение защитной техники от:

- ольгуль-пандэ-джируги;
- момтон-пандэ-джируги;
- с последующей контратакой ольгуль (момтон)-пандэ (барро)-джируги.

4. ХОСИНСУЛЬ.

Освобождение от «длинных» захватов с помощью ударов руками и ногами.

5. ТЭГУК-0-ДЖАН.

Значение и терминология тэгук-о-джан.

В комплексе выполняются стойки (чариот-соги, джумби-соги, ап-соги, ап-куби-соги, твид-куби-соги), блоки (арэ-макки, момтон-ан-макки, монтон-баккат-хансональ-макки, ольгуль-макки) и удары руками (ольгуль-ме-джумок-нерьо-чиги, дун-джумок-ап-чиги, ольгуль-дольо-палькуп-чиги, момтон-пьенджок-дольо-палькуп-чиги) и удары ногами (ап-чаги, йоп-чаги).

Выполнение пхумсе ТЭГУК-САМ-ДЖАН, ТЭГУК-СА-ДЖАН (по заданию экзаменатора).

6. КИРУГИ

Соревновательный спарринг.

Знание правил судейства соревнований по тхэквондо WTF. Судейство поединков в качестве бокового судьи.

Отметка главного судьи с оценкой по качеству судейства двух соревнований в книжке спортсмена.

### 2 гып (красный пояс).

1. Демонстрация техники:

- бом-соги (стойка кошки);
- батансон-годуро-макки (блок основанием ладони с поддержкой второй рукой);
- бо-джумок (кисть левой руки накрывает кулак правой руки);
- пьенджок-чаги (круговой сбивающий удар ногой с наружи во внутрь по своей ладони);
- дантьо-ток-джируги (удар кулаком с расположением второй руки сверху бьющей на уровне груди);

- висантуль-макки (блок одной рукой ольгуль-баккат-макки, а второй арэ-макки).

Теория.

Ударные части ног:

- апчук (подушечка стопы);
- твидчук (основание пятки);
- твидкумчи (область пятки (ахиллесово сухожилие));
- бальдунг (подъем стопы);
- бальнал (ребро стопы);
- бальнал-дун (внутренняя сторона стопы);
- бальбадак (подошва).

2. Комбинационная техника по заданию экзаменатора.

Наре-чаги (двойка):

-техники ударов ногами предыдущих поясов по выбору экзаменатора.

3. ХАНБОН-КИРУГИ (одношаговый спарринг).

Выполнение защитной техники от:

- ольгуль-пандэ-джируги;
- момтон-пандэ-джируги с последующей контратакой рукой с использованием ранее изученных техник (кулаком, ребром ладони, пальцами и т.д.).

4. ХОСИНСУЛЬ.

Освобождение, от «длинных» захватов одной рукой, с помощью болевого контроля атакующей руки.

5. ТЭГУК-ЮК-ДЖАН.

Значение и терминология тэгук-юк-джан.

В комплексе выполняются стойки (чариот-соги, джумби-соги, ап-куби-соги, твид-куби-соги), блоки (арэ-макки, монтон-баккат-пальмок-макки, ольгуль-баккат-пальмок-макки, арэ-хечьо-макки, монтон-сональ-макки, момтон-батансон-ан-макки) и удары руками (монтон-баро-джумок-джируги) и удары ногами (ап-чаги, долъе-чаги).

Выполнение пхумсе ТЭГУК-СА-ДЖАН, ТЭГУК-О-ДЖАН (по заданию экзаменатора).

6. КИРУГИ

Соревновательный спарринг.

Знание правил судейства соревнований по тхэквондо WTF. Судейство поединков в качестве рефери.

Отметка главного судьи с оценкой по качеству судейства трех соревнований в книжке спортсмена.

### 1 гып (красный с черной полосой).

1. Демонстрация техники:

- кальджеби (атака внутренним ребром ладони с отставленным большим пальцем, захват шеи);
- муруп-кокки (удар коленом с захватом двумя руками);
- батансон-ток-чиги (удар подушечками ладони в подбородок);
- хакдари-соги (стойка на одной ноге);



- кумган-макки (ольгуль-макки одной рукой, а арэ-макки второй рукой);
- кун-дольчоги (выполнение последовательных ударов ногой без постановки на пол);
- гьопсон-джунби (подготовительная стойка с кистями рук, расположенными одна над другой);
- монге-чиги (удар двумя локтями в стороны).

## 2. Комбинационная техника по заданию экзаменатора.

Торо-соги (прыжковый оборотный шаг):

- техники ударов ногами предыдущих поясов по выбору экзаменатора.

## 3. ХАНБОН-КИРУГИ.

Защита от:

- ольгуль-пандэ-джируги;
- момтон-пандэ-джируги контратакой твио-чаги с последующей контратакой рукой с использованием ранее изученных техник (кулаком, ребром ладони, пальцами и т.д.).

## 4. ХОСИНСУЛЬ.

Освобождение, от «коротких» захватов двумя руками и обхватов, с помощью ударов.

## 5. ТЭГУК-ЧИЛЬ-ДЖАН.

Значение и терминология тэгук-чиль-джан. В комплексе выполняются стойки (чариот-соги, джумби-соги, бом-соги, ап-куби-соги, твид-куби-соги, ап-коа-соги, джучум-соги, ап-соги, твид-коа-соги), блоки (момтон-батансон-ан-макки, монтон-ан-макки, сональ-арэ-макки, монтон-годуро-патансон-ан-макки, гави-макки, монтон-баккат-пальмок-хечьо-макки, арэ-отгоро-макки, момтон-баккат-хансонналь-йоп-макки) и удары руками (дун-джумок-ап-чиги, бо-джумок, дун-джумок-хечьо-ап-чиги, ольгуль-дун-джумок-баккат-чиги, пальгуп-пьенджок-чиги, монтон-йоп-джируги) и удары ногами (ап-чаги, муруп-ап-чаги, пьенджок-чаги).

Выполнение пхумсе ТЭГУК-О-ДЖАН, ТЭГУК-ЮК-ДЖАН (по заданию экзаменатора).

### 1. КИРУГИ

Соревновательный спарринг.

Знание правил судейства соревнований по тхэквондо WTF. Судейство поединков в качестве рефери.

Отметка главного судьи с оценкой по качеству судейства четырех соревнований в книжке спортсмена.

### 1 дан (черный пояс).

#### 1. Техника прыжковых ударов ногами

- твио-момтон-ап-чаги;
- твио-ольгуль-ап-чаги;
- твио-ап-паль-олиги;
- твио-нерьо-чаги;
- твио-миро-чаги;
- твио-пандель-чаги;



судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	6
Всего часов за месяц	30	28	27	27	28	28	27	22	22	21	27	25	312

Этап начальной подготовки 2 – 3 года обучения (8 часов в неделю).

Таблица №13

**Примерный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки свыше года**

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	10	10	112
Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	8	7	6	4	4	4	6	6	75
Спортивные соревнования	1	1	1	2	2	2	1	-	-	-	1	1	12
Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	15	14	14	16	16	187
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	16
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	6
Всего часов за месяц	37	36	39	38	38	38	35	28	28	27	34	38	416

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
1 – 3 года обучения (10 часов в неделю).

Таблица №14

**Примерный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки  
для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
1-3 года обучения**

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	10	8	8	8	9	10	119
Специальная физическая подготовка	8	8	9	9	9	8	10	8	9	9	9	8	104
Спортивные соревнования	2	2	3	2	2	2	2	-	-	-	2	4	21
Техническая подготовка	20	20	20	20	20	19	19	18	18	18	19	19	230
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	26
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	2	-	-	-	1	1	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	1	-	-	-	2	-	4	1	-	-	2	10
Всего часов за месяц	45	46	47	46	46	45	45	39	37	36	42	46	520

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
4 – 5 года обучения (14 часов в неделю).

Таблица №15

**Примерный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки  
для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
4-5 года обучения**

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

													<b>год</b>
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	12	12	10	10	10	12	12	143
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	10	10	10	12	13	145
Спортивные соревнования	6	4	4	6	6	4	4	-	-	-	2	4	40
Техническая подготовка	28	30	32	32	30	30	28	20	20	20	24	26	320
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	4	4	6	6	4	2	2	2	4	4	50
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-	1	1	15
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	3	-	-	2	3	-	-	-	2	3	15
Всего часов за месяц	70	68	71	70	70	69	64	42	42	42	57	63	728

Этап совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

Таблица №16

**Примерный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для групп совершенствования спортивного мастерства**

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	18	18	215
Спортивные соревнования	13	14	13	14	14	13	13	-	-	-	13	13	120
Техническая подготовка	34	34	34	34	34	34	34	30	30	30	32	34	394
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	8	8	6	6	4	4	4	6	6	73

Инструкторская и судейская практика	5	5	4	5	5	5	4	-	-	-	4	4	41
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	4	6	5	5	5	6	4	41
Всего часов за месяц	92	92	90	93	93	93	94	70	70	69	92	92	1040

Таблица №17

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

	культурой и спортом			спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-трениро-	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/</b>	<b>≈ 600/960</b>		

вочный этап (этап спортивной специализации)	<b>свыше трех лет обучения:</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.



	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. <b>Общая психологическая подготовка.</b> Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b><math>\approx 1200</math></b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx 200$	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	$\approx 200$	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 200$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа,

				самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

			психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее – «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее – «ВТФ - командные соревнования»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Таблица №18

### Тхэквондо (номер-код вида спорта 047001611Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины						
	047	001	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 29 кг	047	001	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 31 кг	047	002	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 33 кг	047	003	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 37 кг	047	004	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 41 кг	047	005	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 42 кг	047	006	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 43 кг	047	007	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 44 кг	047	008	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 45 кг	047	009	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 46 кг	047	010	1	8	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 47 кг	047	011	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 48 кг	047	012	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 49 кг	047	013	1	:6	1	1	С

ВТФ - весовая категория 50 кг	047	014	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 51 кг	047	015	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 52 кг	047	016	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 53 кг	047	017	1	8	1	1	Э
ВТФ - весовая категория 54 кг	047	018	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 55 кг	047	019	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	047	020	1	6	1	1	Э
ВТФ - весовая категория 58 кг	047	021	1	6	1	1	А
ВТФ - весовая категория 59 кг	047	022	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 59+ кг	047	023	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	047	024	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	047	025	1	8	1	1	Э
ВТФ - весовая категория 63 кг	047	026	1	8	1	1	Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	047	027	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	047	028	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	047	029	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 67 кг	047	030	1	6	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 67+ кг	047	031	1	6	1	1	Ж
ВТФ - весовая категория 68 кг	047	032	1	6	1	1	Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	047	033	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 72 кг	047	034	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 72+ кг	047	035	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 73 кг	047	036	1	8	1	1	Э
ВТФ - весовая категория 73+ кг	047	037	1	8	1	1	Э
ВТФ - весовая категория 74 кг	047	038	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 78 кг	047	039	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	047	040	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	047	041	1	6	1	1	А
ВТФ - весовая категория 80+ кг	047	042	1	6	1	1	М
ВТФ - весовая категория 84 кг	047	043	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 84+ кг	047	044	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 87 кг	047	045	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 87+ кг	047	046	1	8	1	1	А
ВТФ - командные соревнования	047	047	1	8	1	1	Л

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта тхэквондо (ВТФ) учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной

подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта тхэквондо (ВТФ) и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо (ВТФ) не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта тхэквондо (ВТФ).

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554) (далее – приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки (Таблица №19);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №20);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по настоящей Программе;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по настоящей Программе, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по настоящей Программе, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №19

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1

31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Таблица №20

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обуч-ся	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обуч-ся	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обуч-ся	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обуч-ся	-	-	1	2	1	2
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обуч-ся	-	-	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обуч-ся	-	-	1	2	1	2
12.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обуч-ся	-	-	1	2	1	2
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обуч-ся	-	-	1	2	1	2
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обуч-ся	-	-	1	2	1	2

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях в штатном расписании Организации имеется тренер-преподаватель по тхэквондо. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России



от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее – Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее – Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее – Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

Каждому специалисту необходимо повышать квалификацию, получать новую информацию для улучшения профессиональных качеств и навыков.

Тренеры-преподаватели регулярно и своевременно проходят курсы повышения квалификации, также проводятся мастер-классы с известными спортсменами и тренерами-преподавателями для отработки практических навыков по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом.

Таблица №21

### Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Проведение учебно-тренерских советов	1 раз в квартал
2.	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3.	Проведение учебно-тренерских семинаров	1 раз в год
4.	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

Работа по самообразованию.

Повышение своей профессиональной и общей эрудиции (чтение специальной литературы, конспектирование этой литературы по специальным разделам, обобщение новых сведений и формулирование выводов для своей тренерской работы); чтение спортивной прессы, просмотр телепередач о спортивных соревнованиях, посещение ряда соревнований с целью быть в курсе всех важнейших спортивных событий. Обладание широкой эрудицией в области спорта способствует более эффективному проведению учебно-тренировочных занятий, формирует у обучающихся интерес к спорту.

### **Перечень информационно-методического обеспечения Программы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 14.07.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023)
3. Приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»
4. Приказ Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1223 «Об утверждении примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)
6. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
7. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

### **Список используемой литературы**

1. Матвеев, Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 240 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Озолин Н.Г. // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 8. - С. 55-56.
3. Павлова, В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В. И. Павлова, М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.2/2013. – Челябинск, 2013. – С. 288-295.
4. Павлова, В.И. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспособности в ациклических видах спорта (На примере тхэквондо) / Павлова В.И., Сигал М.С., Терзи М.С. // Теория и практика физ. куль
5. Павлова, В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А.

Сарайкин, М.С. Терзи // *Фундаментальные исследования*. – 2014. - №6, Ч.7. – С. 1412-1417.

6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 1. — 680 с.

7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 2. — 770 с.

8. Сарайкин, Д.А. Физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов / Д.А.Сарайкин, М.С.Терзи // *Вестник Южно-Уральского государственного университета*. - №24 (200). – Челябинск, 2010. – С. 32-33.

9. Терзи М.С. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура*. – Челябинск, 2014. – Т.14, №3. – С. 26-32.

10. Терзи, М. С. Биомеханическая оптимизация технико-тактических действий единоборцев (на примере тхэквондо) / М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин, В. И. Павлова, Ю. Г. Камскова // *Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; 15–16 мая 2014 г.; г. Пермь, Россия / ред. кол. : Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т*. – Пермь: Астер, 2014. С. 315-318.

11. Терзи, М. С. Моделирование тренировочного процесса юных спортсменов на начальном этапе подготовки в тхэквондо // *Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / – Челябинск: Уральская Государственная Академия Физической Культуры, 2002. – Вып.5. – Ч.2. – С. 178-184.*

12. Терзи, М. С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков в тхэквондо / М.С. Терзи, В. И. Павлова, Н.В. Мамылина // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и личность» 28-29 октября 2004. – Оренбург: издательство ОГПУ, 2004. – С. 198-200.*

13. Терзи, М. С. Частотно-резонансная диагностика в формировании адаптации спортсменов к нагрузкам современного спорта / М.С. Терзи, А.И. Автухович, Д.А. Сарайкин, А.Ю. Фролов, Н.А. Захарова // *Материалы II Международной научно-практической конференции, Том 2, посвященный 75-летию ЧГПУ. – Челябинск, 2008. – С.379.*

14. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование функциональной подготовки в тхэквондо / М. С. Терзи // Учебное пособие. – Челябинск, ЗАО «Цицero», 2012. – 65 с.
15. Терзи, М.С. Динамическая электронейростимулирующая терапия спортивного травматизма / М. С. Терзи, В. И. Никитина // Учебно-методическое пособие. – Челябинск: ООО «Гармония», 2009. – 80 с.
16. Терзи, М.С. Динамическая электронейростимуляция в профилактике спортивного травматизма единоборцев / М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин // Материалы Международной научно-практической конференции «Алдамжаровские чтения – 2011». – Костанай, 2001. – С.438-443.
17. Терзи, М.С. Индивидуализация тренировочного процесса тхэквондистов на основе диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы / М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин // Материалы Международной научно-практической конференции «Алдамжаровские чтения – 2011». – Костанай, 2001. – С.458-462.
18. Терзи, М.С. Психологическая подготовка юных тхэквондистов / М. Терзи // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.2/2013. – Челябинск, 2013. – С. 308-314.
19. Терзи, М.С. Психофизиологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов разных квалификаций / М. С. Терзи // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12/2013. – Челябинск, 2013. – С. 307-314.
20. Терзи, М.С. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2014. - №12. – С. 66-70.
21. Терзи, М.С. Реактивность динамики индикаторов функционального состояния сердечнососудистой системы юных тхэквондистов на предсоревновательном этапе тренировочного процесса /М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.1/2011. – Челябинск, 2011. – С. 349-360.
22. Терзи, М.С. Сенсомоторная адаптация у единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов». - Челябинск: УралГУФК, 2013. – С. 367-370.
23. Терзи, М.С. Состояние уровня провоспалительных цитокинов у подростков – тхэквондистов в тренировочном процессе и при спарринге / Сарайкин Д.А., Павлова В.И., Терзи М. С. // Инновационные технологии в подготовке спортсменов:

материалы научно-практической конференции (электронная книга в формате PDF). – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2013. – С. 73-74.

24. Терзи, М.С. ТХЭКВОНДО (ВТФ): теория и практика аттестации на ученические пояса / М. С. Терзи // Учебно-методическое пособие. – Челябинск: СДЮСШОР «Корё», 2010. – 108 с.

25. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование концепции оптимизации технологии функциональной подготовки единоборцев разных квалификаций (на примере тхэквондо) / М.С. Терзи // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т.14, №1. – С. 113-117.

26. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование спортивной тренировки в тхэквондо / М. С. Терзи // Учебное пособие. – Челябинск: СДЮСШОР «Корё», 2009. – 104 с.

Терзи, М.С. Функциональный профиль восстановительных реакций кардиореспираторной системы после соревновательных нагрузок в тхэквондо /М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: материалы V Международной научно-практической конференции г.Челябинск, 2-3 октября 2014. – Челябинск: ЧГПУ. – 2014, С.388 – 391.

27. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1.Спортивное единоборство: Учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.]- Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 800 с.

28. ЧойСунг Мо, Глебов, Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга/ Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов-н/Дону: «Феникс», 2018.-320с.

29. Шубский, А.О. Тхэквондо WTF / А. О. Шубский. - М.: «Издательство ФАИР», 2016. – 336 с.

### **Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Сайт федерации тхэквондо России.– Режим доступа: <http://tkdrussia.ru/>

Сайт всемирной федерации тхэквондо. – Режим доступа:

<http://www.worldtaekwondo.org/>