

Учреждение дополнительного образования  
«Калининская детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
на педагогическом совете  
УДО «Калининская ДЮСШ»  
протокол № 03  
от 26.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
УДО «Калининская ДЮСШ»  
/Зинкеева Л.С./  
Приказ № 82-од от 26 августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
по виду спорта  
«ТХЭКВОНДО»  
(базовый и углубленный уровень)**

Срок реализации программы – 6 лет



**Составители программы:**

*Артамонов П.А.* - заместитель директора по учебно-спортивной работе УДО  
«Калининская ДЮСШ»

*Писаренко Н.М.* – инструктор-методист УДО «Калининская ДЮСШ»

Тверь

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>		<b>3</b>
	1.1	Характеристика вида спорта	4
	1.2	Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения	9
	1.3	Планируемые результаты освоения программы	10
<b>II</b>	<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>		<b>13</b>
<b>III</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>21</b>
	3.1	Методика и содержание работы по предметным областям	27
	3.2	Объемы учебных нагрузок	41
	3.3	Методические материалы	43
	3.4	Методы выявления и отбора одаренных детей	77
	3.5	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	79
<b>IV</b>	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА</b>		<b>82</b>
<b>V</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>		<b>88</b>
	5.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	91
	5.2	Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	94
	5.3	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	98
	5.4	Антидопинговые мероприятия	101
<b>VI</b>	<b>ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>		<b>103</b>
	6.1	Кадровое обеспечение	103
	6.2	Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации программного материала	104
<b>VII</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>		<b>105</b>
	7.1	Список литературы	105
	7.2	Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе	105

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровня по виду спорта «Тхэквондо» соответствует требованиям приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России).

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ).

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения техники единоборств по виду спорта тхэквондо (ВТФ).

Уровень программы – базовый и углубленный.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития тхэквондо в мире, в России, в регионе;

- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по тхэквондо (ВТФ);
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по тхэквондо (ВТФ).

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами занятий по тхэквондо (ВТФ);
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

Развивающие задачи программы:

- развитие тактических навыков и умений;
- развитие физических качеств тхэквондо (ВТФ);
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

### 1.1. Характеристика вида спорта

**Тхэквондо** – вид спортивного единоборства, основанного на корейском боевом искусстве. Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног в поединке. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению основателя тхэквондо генерала Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков,

выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Олимпийский Комитет включил тхэквондо ВТФ в официальную программу Олимпийских Игр. Современное тхэквондо ВТФ – это любительский вид спорта, имеющий всемирный статус и сохраняющий тенденции боевого искусства.

Тхэквондо ВТФ изучают как учебный предмет в школах и колледжах многих стран, оно стало неотъемлемой частью тренировок в вооружённых силах. Устав, правила соревнований и аттестационных тестов тхэквондо ВТФ отвечают требованиям международного любительского вида спорта.

Официальной датой появления тхэквондо в нашей стране можно считать 1988 г. Тогда была образована комиссия, представляющая этот вид боевого искусства при САВЕ (Советская ассоциация восточных единоборств). После распада СССР в январе 1992 г. была образована Федерация тхэквондо России, которая являлась самостоятельной общественной организацией, обладающей исключительными полномочиями по управлению развитием тхэквондо в России и представляющей этот вид единоборств в Олимпийском комитете России (в настоящее время переименована в Союз тхэквондо России).

#### *Содержание тхэквондо ВТФ*

Искусство тхэквондо ВТФ включает в себя боевой и спортивный разделы. Спортивное тхэквондо ВТФ состоит из выполнения пхумсе и керуги, а также — кьёкпа.

*Геруги* — свободная борьба (или спарринг). Это – бой по правилам, дающий возможность максимально использовать богатый арсенал ударов ногами, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость и выносливость, что впоследствии может не раз пригодиться в самых различных жизненных ситуациях, не обязательно связанных с дракой.

*Геруги* – основа спортивного тхэквондо в настоящее время, и именно по этой дисциплине тхэквондо ВТФ было определено как Олимпийский вид спорта. Если рассматривать геруги в общем, то без преувеличения можно охарактеризовать его как «бокс ногами». Правила соревнований составлены таким образом, чтобы максимально стимулировать спортсменов на проведение технических приёмов именно ногами.

Высокий уровень соревнующихся предполагает не только наличие боевого духа, отточенного годами упорных тренировок, но и соответствующий уровень нравственного развития. Причём, уровень физической подготовки, в идеале, никогда не должен опережать духовной.

*Пхумсэ*. Любое боевое искусство Востока даёт возможность увеличивать свое мастерство, выполняя строго определенные, присущие каждому уровню

подготовки, комплексы базовых движений (это — ката в каратэ, тао — в ушу). В тхэквондо ВТФ они называются пхумсэ. Смыслом их тоже является бой, но бой с тенью, поединок с самим собой, что намного тяжелее, чем схватка с реальным противником. В пхумсэ объединяются все техники нападения и обороны. Очень часто этот вид тхэквондо используют на показательных выступлениях и, конечно, оно входит в экзамены при сдаче на гыпы (ученические степени) и даны (мастерские степени). В настоящее время по данному виду программы проводятся чемпионаты России и Европы как в личном так и в командном зачете.

Относительное недавнее нововведение в тхэквондо ВТФ — это командный спарринг (ТК5). Отличительной особенностью данной дисциплины является возможность смены участника поединка в любой момент из состава 5 участников команды. Это делает такие соревнования очень динамичными и зрелищными.

Боевое направление тхэквондо — хосинсул (самооборона) — является самым малоизученным в России. Принцип, на котором оно базируется, позволяет слабому одолеть более крупного и сильного. Уйти с линии атаки, использовать мощь и инерцию противника, знать физиологию человека (основные болевые точки, направление сгиба суставов и др.), — вот чем необходимо владеть, чтобы противостоять одному, а то и более нападающим. В принципе, поэтому направление и называется самообороной, так как человек должен сначала защитить себя, а потом — нападать, хотя для человека более естественно и физиологично сначала изучить технику нападения, а потом — защиты.

#### *Краткие правила соревнований*

Для того, чтобы уравнивать возможности всех участников соревнований, устанавливаются возрастные и весовые категории. К тому же юноши и девушки выступают отдельно и никогда не соревнуются между собой. Перед соревнованиями проводится взвешивание всех участников.

За правильным проведением поединка следит один рефери, который находится на площадке и активно руководит ходом поединка, и 4 боковых судьи. За столом сидит главный арбитр, который наблюдает за работой судейской бригады, подсчитывает общее количество очков, вычитает штрафные баллы и объявляет победителя. Необходимо отметить, что в настоящее время практически все соревнования проводятся с использованием электронной системы судейства, которая повышает объективность оценки результатов поединка.

Во время геруги (спарринга) спортсмены надевают защитные средства, к которым относятся: протектор (хогу) — жилет, закрывающий грудь, бока и

спину; шлем (мори бодохэ) — смягчает удар в голову; бандаж (нам сонг бодохэ) — защищает пах; протекторы на голень (дари бодохэ) и предплечье (пхаль бодохэ) — эластичные накладки, смягчающие удары.

В соответствии с правилами WTF, защитные средства являются обязательными на всех соревнованиях по геруги. В соревнованиях по пхумсе они не нужны.

#### *Начисление баллов*

Места атаки, ведущие к начислению очков — это часть туловища, защищенная протектором (грудь и бока); шлем на голове (кроме затылочной части).

Баллы начисляются в случае, если разрешенные технические приемы выполняются точно и сильно лишь по разрешенным для атаки местам. Если участник сбит с ног (находится в нокдауне) в результате атаки, проведенной противником в необозначенные части жилета, то подобный технический прием засчитывается.

Каждый зачтенный технический прием в корпус даёт 1 (плюс один) балл. Каждый зачтенный технический приём в голову даёт 2 (плюс два) балла. За технический приём, приведший соперника к нокдауну, добавляется 1 (плюс один) балл. Таким образом, за одно техническое действие спортсмен может набрать от 1-го до 3-х баллов. В случае равенства баллов при подведении итогов поединка вводится ещё один раунд, который продолжается до первого зачётного технического действия. Спортсмен, совершивший это техническое действие, объявляется победителем.

#### *Запрещенные действия*

За все запрещенные действия наказание объявляет рефери. Наказания делятся на «КЁНГ-ГО» (предупреждение) и «ГАМ-ТЁМ» (штрафное очко, или минус одно очко). В случае совершения одновременно нескольких запрещенных действий, наказывается наиболее тяжелое действие. Два предупреждения считаются как одно штрафное очко. Одно предупреждение не учитывается при подведении итогов.

1. Запрещенные действия, наказываемые предупреждением «КЁНГ-ГО» (минус 0.5 балла):
  - 1) захват соперника;
  - 2) толчок соперника плечом, туловищем, или руками;
  - 3) удар в лицо кулаком рукой, рукой;
  - 4) умышленное падение;
  - 5) умышленная атака в пах и др.;
2. Запрещённые действия, наказываемые «ГАМ-ТЁМ» (штрафным очком):
  - 1) атака соперника после его падения;

- 2) преднамеренный сильный удар в лицо кулаком, рукой;
- 3) проведение броска и др.

### **Пояс в тхэквондо**

Белый пояс

Желтый пояс

Оранжевый пояс

Зелёный пояс

Синий пояс

Красный пояс

Коричневый пояс

Чёрный пояс

Как вид спорта тхэквондо (ВТФ) выделяет свои спортивные дисциплины.

**Дисциплины вида спорта – тхэквондо (ВТФ) (номер - код – 0470001611Я)**

Таблица 1

Дисциплины	Номер-код
ВТФ-весовая категория 31 кг	0470011611Н
ВТФ-весовая категория 34 кг	0470021611Н
ВТФ-весовая категория 38 кг	0470031611Н
ВТФ-весовая категория 42 кг	0470041611Н
ВТФ-весовая категория 44 кг	0470051611Н
ВТФ-весовая категория 45 кг	0470061611Н
ВТФ-весовая категория 46 кг	0470071611Н
ВТФ-весовая категория 47 кг	0470081611Ж
ВТФ-весовая категория 48 кг	0470091611Ю
ВТФ-весовая категория 49 кг	0470101611Б
ВТФ-весовая категория 50 кг	0470111611Н
ВТФ-весовая категория 51 кг	0470121611Э
ВТФ-весовая категория 52 кг	0470131611Д
ВТФ-весовая категория 54 кг	0470141611Ф
ВТФ-весовая категория 55 кг	0470151611С
ВТФ-весовая категория 57 кг	0470161611Ж
ВТФ-весовая категория 58 кг	0470171611Ф
ВТФ-весовая категория 59 кг	0470181611С
ВТФ-весовая категория 62 кг	0470191611М
ВТФ-весовая категория 63 кг	0470201611С
ВТФ-весовая категория 67 кг	0470211611Л
ВТФ-весовая категория 67+кг	0470281611Ж
ВТФ-весовая категория 68 кг	0470221611Ф



ВТФ-весовая категория 68+кг	0470291611Н
ВТФ-весовая категория 72 кг	0470231611Л
ВТФ-весовая категория 72+кг	0470301611Ж
ВТФ-весовая категория 73 кг	0470241611М
ВТФ-весовая категория 78+кг	0470311611Ю
ВТФ-весовая категория 80 кг	0470261611М
ВТФ-весовая категория 80+кг	0470321611М
ВТФ-весовая категория 84 кг	0470271611М
ВТФ-весовая категория 84+кг	0470331611М
ВТФ-командные соревнования	0470721611Л
ВТФ-пхумсе индивидуальная программа	0470681611Я
ВТФ-пхумсе двойки смешанные	0470691611Я
ВТФ-пхумсе тройки	0470701611Я
ВТФ-пхумсе пятерки смешанные	0470711611Я

## **1.2. Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения.**

**Система многолетней подготовки** представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся.

*Базовый уровень* программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры.

*Углубленный уровень* программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- инструкторская и судейская подготовка;
- различные виды спорта и подвижные игры.

**Объем** времени на реализацию предметных областей определяется из расчета **42 недели в год**.

Занимающиеся в спортивной школе, на протяжении всего периода подготовки, проходят несколько этапов обучения по дисциплинам:

*Этап начальной подготовки*

дисциплина **Весовая категория – 2 года**

дисциплина Пхумсэ – 3 года

*Тренировочный этап*

дисциплина **Весовая категория – 4 года**

дисциплина Пхумсэ – 4 года

УДО «Калининская ДЮСШ» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

**Минимальный возраст** для зачисления в группу базового уровня сложности (ВТФ)– 10 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности (ВТФ) – 12 лет.

**Минимальный численный состав учебных групп:**

Базовый уровень сложности 1 год -15 человек

2 год -15 человек

3 год -10 человек

4 год- 10 человек

Углубленный уровень сложности

1-2 год -10 человек

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

Результатом освоения программы является:

в предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:* знание истории развития спорта; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного

отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня*: знание истории развития избранного вида спорта; знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; знание этических вопросов спорта; знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований; знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий избранным видом спорта; знание основ спортивного питания.

В предметной области *«общая и специальная физическая подготовка» для базового уровня*: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе; приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области *«общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня*: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки; развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области *«основы профессионального самоопределения»* для *углубленного уровня*: формирование социально-значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области *«вид спорта»* для *базового уровня*: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области *«вид спорта»* для *углубленного уровня*: обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области *«различные виды спорта и подвижные игры»* для *базового и углубленного уровня*: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области *«инструкторская и судейская подготовка»* для *углубленного уровня*: освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных судей; освоение квалификационных требований

спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

На обучение по программе базового и углубленного уровня принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, юниоры и юниорки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом спорта, сдавшие тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке на уровень не ниже среднего.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Количество учебных часов в год планируется из расчета **42 недели** учебный процесс и 10 недель активного отдыха.

Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам. В неделю: НП-1-5час., НП-2-6час., Т-1-2 -10час., Т-3-4-18 час.

В таблицах 2-8 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

*Обязательные предметные области:* теоретические основы физической культуры и спорта; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта; основы профессионального самоопределения.

*Вариативные предметные области:* различные виды спорта и подвижные игры; инструкторская и судейская подготовка.

Самостоятельная работа.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Программой предусмотрено участие обучающихся (в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования; организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских; организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

**План учебного процесса по годам обучения  
по виду спорта тхэквондо ВТФ**

Таблица 2

	Предметные области	Этапы подготовки					
		Базовый уровень (НП-1,2 – Т- 1,2)				Углубленный уровень (Т-3,4)	
		Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Теоретическая подготовка	8	13	25	25	38	38
2	Общая физическая подготовка	35	25	50	50	76	76
3	Специальная физическая подготовка	15	38	76	76	113	113
4	Технико-тактическая подготовка	139	139	178	178	393	393
5	Психологическая подготовка	4	8	15	15	22	22
6	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения	2	2	5	5	8	8
7	<i>Инструкторская и судейская подготовка</i>	-	-	5	5	8	8
8	Восстановительные мероприятия	-	2	5	5	8	8
9	Участие в соревнованиях	-	8	15	15	22	22
10	Итоговая и промежуточная аттестация	2	4	6	6	8	8
11	Медицинские обследования	Наблюдение у врача		2 раза в год обследование в диспансере			
12	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	5	13	25	25	38	38
13	Самостоятельная работа	-	-	15	15	22	22
	<b>Всего часов</b>	<b>210</b>	<b>252</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>756</b>	<b>756</b>

### Календарный учебный график для базового уровня 1 год обучения (НП-1)

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8	
2	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	35	
3	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	15	
4	Технико-тактическая подготовка	12	13	13	13	13	12	13	13	13	13	11	139	
5	Психологическая подготовка	1		1			1			1			4	
6	Воспитательная работа		1					1					2	
7	Промежуточная аттестация	1									1		2	
8	Медицинские обследования	Наблюдение у педиатра												
9	Различные виды спорта и подвижные игры				1	1	1		1		1		5	
	<b>Итого часов:</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>210</b>	

10 недель – активный отдых

### Календарный учебный график для базового уровня 2 года обучения (НП-2)

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	13	
2	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	25	
3	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	4	3	3	3	3	2	2	38	
4	Технико-тактическая подготовка	15	14	10	13	11	14	15	15	12	12	8	139	
5	Психологическая подготовка		2	2	2		2						8	
6	Воспитательная работа			1				1					2	
7	Восстановительные мероприятия				1	1							2	
8	Участие в соревнованиях			2	2	2		2					8	
9	Итоговая и промежуточная аттестация	2									2		4	
10	Мед.обследования	Наблюдение у врача педиатра											-	
11	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
	<b>Итого часов:</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>252</b>	

10 недель – активный отдых



**Календарный учебный график  
для базового уровня 3-4 года обучения (Т-1,2)**

Таблица 5

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	-	25
2	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	50
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7	5	76
4	Технико-тактическая подготовка	16	16	16	16	16	17	17	18	18	18	10	178
5	Психологическая подготовка		3	3	3	3	3						15
6	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения						1	1	1	1	1		5
7	Инструкторская и судейская подготовка			1				1	1	1	1		5
8	Восстановительные мероприятия				1	1	1	1		1			5
9	Участие в соревнованиях			3	3	3	3	3					15
10	Итоговая и промежуточная аттестация	3									3		6
11	Медицинские обследования	<b>2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере</b>											
12	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
13	Самостоятельная работа	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	15
	<b>Итого часов:</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>21</b>	<b>420</b>

10 недель – активный отдых

**Календарный учебный график**  
**для базового уровня 5 год обучения (Т-3 по сокращенной программе 14 час/нед)**

Таблица 6

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-	18
2	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	66
3	Специальная физическая подготовка	10	9	9	9	9	8	9	9	8	8	5	93
4	Технико-тактическая подготовка	28	28	27	27	28	28	27	27	28	28	27	303
5	Психологическая подготовка	1	1	2	2		2	2	2	2			14
6	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения		1	1	1	1	1	1	1	1			8
7	Инструкторская и судейская подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1			8
8	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1			8
9	Участие в соревнованиях		3	3	3	3	3	2	3	2			22
10	Итоговая и промежуточная аттестация	2			2			2			2		8
11	Медицинские обследования	2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере											
12	Различные виды спорта и подвижные игры	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3		18
13	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
	<b>Итого часов:</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>588</b>

10 недель – активный отдых

### Календарный учебный график для углубленного уровня 5-6 год обучения (Т-3,4)

Таблица 7

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	-	38
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	76
3	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	7	113
4	Технико-тактическая подготовка	45	39	35	36	32	36	38	38	34	42	18	393
5	Психологическая подготовка		3	3	3	3	3	3	2	2			22
6	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения		1	1	1	1	1	1	1	1			8
7	Инструкторская и судейская подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1			8
8	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1			8
9	Участие в соревнованиях		2	3	3	3	3	3	3	2			22
10	Итоговая и промежуточная аттестация	2			2			2			2		8
11	Медицинские обследования	2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере											
12	Различные виды спорта	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	38
13	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
	<b>Итого часов:</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>72</b>	<b>66</b>	<b>69</b>	<b>36</b>	<b>756</b>

10 недель – активный отдых

**Расписание учебных занятий на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год (первое или второе полугодие)**

УТВЕРЖДЕН  
распорядительным актом директора

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(наименование распорядительного акта, его дата и номер)

<b>Группа</b>	<b>День недели</b>	<b>Наименование предметной области</b>	<b>Время проведения (начало/окончание)</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Педагогический работник (Ф.И.О.)</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих значение для тхэквондо.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Базовый уровень (этап начальной подготовки) - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством тхэквондо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности изучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного Упражнения, а не отдельных его частей. Подготовка основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в тхэквондо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс изучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на изучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность изучения упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме из упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д.

Врачебный контроль за спортсменами предусматривает:

- 1) медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебный и тренерский контроль в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых спортсменов.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе подготовки отдается игровым соревновательным методам.

На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться на додьянге. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче норматива на право ношения пояса определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки – игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются её параметры – темп, ритм, амплитуда);
- методы изучения – целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы направленного прочувствования (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях);
- методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнения выполняются в замедленном темпе, с непрерывными усилиями и скоростью (это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена);
- методы воспитания – убеждение, поощрение, разновидность наказания (порицание), тренерская оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

*Основная цель тренировки на углубленном уровне* - овладение технико-тактическим арсеналом тхэквондо.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;

- создание интереса к избранному виду;

- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; изучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- 2) диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой системы;

- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;

- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;

- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;

- 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);

- 6) подвижные и спортивные игры;

- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап углубленной подготовки является основным для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специали-



зированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 11-14 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных поединках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Совершенствование техники тхэквондо.

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

В тренировочном процессе следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые

выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в изучении и как их исправлять.

#### Методика контроля.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Тренерский контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов. Проводятся тренерские наблюдения, испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных спортсменов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

#### Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки – соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (между частями нагрузки применяются интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки даётся в фазе неполного восстановления работоспособности);
- методы изучения – целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение информации от тренера по ходу выполнения упражнения);
- методы психологической подготовки – идеомоторный, аутогенная тренировка;
- методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

### 3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Методическая часть программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### 1. Обязательная предметная область *«теоретические основы физической культуры и спорта»* (для базового и углубленного уровней сложности).

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки. На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать: научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

знать задачи, стоящие перед ним;

уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

вести учет тренировки и контроль за ней;

анализировать спортивные и функциональные показатели;

вести дневник тренировки;

самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные

цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки;

продолжительности процессов восстановления и т.п.;

вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна).

Для теоретической подготовки спортсменов используются беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

### **Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом и углубленном уровне обучения**

Таблица 9

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическое развитие и укрепление здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	История	История вида спорта.
5	Выдающиеся спортсмены	Чемпионы и призеры Чемпионатов Мира, Европы.
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.
7	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки.
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
10	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

Теоретическая подготовка проводится тренером в разных формах:

1. Сообщение – краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в тренировочном процессе с различным контингентом занимающихся.

Таблица 10

№	Название темы	Основные понятия
1	Гигиена спортсмена	- гигиена тела, одежды, мест занятий - гигиенические процедуры
2	Режим для спортсменов	- важность режима - рекомендуемый режим дня
3	Влияние осанки на здоровье	- факторы, ухудшающие осанку - профилактика нарушения осанки
4	Физическая активность и здоровье	- гиподинамия - обмен веществ
5	Информация о правильном питании	- основные пищевые продукты - пищевой рацион спортсмена
6	Средства восстановления	- закаливание - витамины
7	Функции основных питательных средств	- белки, жиры, углеводы - питание при коррекции веса
8	Самостоятельные занятия и их роль в подготовке	- структура занятия - содержание занятия

2. Беседа – длительность 20-40 минут в зависимости от тематики

Таблица 11

№	Название темы	Основные понятия
1	Техника безопасности на тренировке	- дисциплина - правила поведения - регламент тренировок
2	Здоровый образ жизни спортсмена	- критерии ЗОЖ - факторы, влияющие на ЗОЖ
3	Изменения в организме, достигнутые в ходе занятий тхэквондо	- характер спортсмена - физическая подготовленность - адаптация к нагрузкам
4	Поведение спортсменов в коллективе	- общение в коллективе - отношение к товарищам и тренеру - поведение на соревнованиях
5	Профилактика травматизма	- виды травм - причины травматизма - первая помощь при травмах
6	Самоконтроль	- методы самоконтроля - дневник тренировок
7	Средства и методы восстановления в тхэквондо	- восстановительные средства - баня - массаж, самомассаж
8	Планирование тактики	- виды тактики - выполнение атакующих действий

3. Лекционное занятие – проводится для спортсменов старшего возраста, продолжительность до 1 часа

Таблица 12

№	Название темы	Основные понятия
1	Система гып	- аттестация - требования к технике
2	Здоровье человека	- составляющие здоровья - здоровье и занятия физической культурой и спортом
3	Правила соревнований	- оценка технических действий в тхэквондо
4	Основы судейства	- жесты судьи - судейство в конкретных ситуациях
5	Методы психологической саморегуляции	- аутогенная тренировка - психорегулирующие упражнения - идеомоторные упражнения
6	Профессия – тренер-преподаватель по тхэквондо	- функции тренера - профессиональные способности - стили деятельности тренера
7	Физические качества тхэквондистов	- сила - быстрота - выносливость - ловкость - гибкость

*2. Обязательные предметные области «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровня сложности)*

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

**ОФП** – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта. Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных

упражнений на основные упражнения, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

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

СФП – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

**СФП** – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренируемость.

Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания.

Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически – как единство противоречивое.

Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств. Поэтому в дальнейшем материал, касающийся развития специальных физических качеств, будет касаться только содержания и методик.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для тхэквондо действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах тренировочной работы, включая соревновательный период.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий тхэквондиста.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства спортсменов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в поединке. Очень важно, чтобы спортсмен



овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий спортсмена определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше». Гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая тхэквондисту.

Поэтому, когда мы говорим о развитии быстроты спортсмена, прежде всего, имеем в виду широкий комплекс тренировок, воспитывающих готовность его к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту. Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций

Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически – как единство противоречивое.

Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

*Быстрота* – это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

*Сила* – это способность преодолевать определенное сопротивление. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы лыжники выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гириями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые

с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

*Выносливость* – способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

*Гибкость* – способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

*Ловкость* – это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

### *3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)*

#### **Техническая подготовка.**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, которое характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательного поединка.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений: общеподготовительные упражнения,

позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально-подготовительные и соревновательные упражнения, которые направлены на овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения, направленные на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса,

перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На углубленном уровне сложности программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе борьбы, вызывает изменения в организме, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологической особенностью его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от

малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у спортсмена уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств.

Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на: формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

#### *4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)*

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы.

Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами, более младшего возраста. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику, замечать и исправлять ошибки при выполнении

упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

Наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

*5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровня сложности)*

**Развитие силовых способностей тхэквондистов средствами других видов спорта**

**Гимнастические упражнения** в лазании значительно усиливают силовую подготовленность тхэквондистов. Наиболее эффективно лазание по канату (шесту) — выполнение этих упражнений не только развивает силу мышц рук и плечевого пояса, но и воспитывает такие личные качества как смелость, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность. В процессе силовой подготовки тхэквондистов необходимо изучать лазание по канату разными приемами:

а) лазание по канату в 3 приема начинают из и. п. — вис стоя, хват прямыми руками выше головы. Первый прием: согнуть ноги вперед, обхватить ими канат, перейти в вис присев. Второй прием: разогнуть ноги вперед, подтянуться на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий прием: перехватить руки поочередно, перейти в вис стоя.

б) лазание в 2 приема начинают из и. п. — вис стоя, хват прямой рукой над головой, другая рука согнута на уровне подбородка (груди). Первый прием: согнуть ноги вперед, захватить ими канат, перейти в вис присев. Второй прием: разогнуть ноги вперед, подтянуться на прямой руке, одновременно перехватить согнутую руку как можно выше.

В обоих видах лазания и движения выполняются в обратном порядке.

**Легкоатлетические упражнения**, выполняемые спортсменами, требуют хорошей физической подготовленности. Они эффективно развивают скоростно-силовые способности. В тренировочной работе с тхэквондистами подросткового возраста рекомендуется применять следующие различные прыжковые упражнения:

а) подскоки на одной ноге с подниманием другой ноги, согнутой в колене к груди

б) прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди из и. п. упор присев.

в) подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, с выпрямлением другой.

г) прыжки вверх на тумбу высотой 40-50 см.

д) прыжки в глубину с тумбы высотой 40-50 см.

**Баскетбол** пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Волейбол** – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебной деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в



некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

*б. Вариативная предметная область «инструкторская и судейская подготовка»  
(для углубленного уровня сложности).*

Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по тхэквондо. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

В конце обучения спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по тхэквондо и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

### **3.2. Объемы учебных нагрузок**

Нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их

выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера-преподавателя дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

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

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

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

### Допустимые объемы основных средств подготовки на базовом и углубленном уровне

Таблица 13

Разделы подготовки	Этапы подготовки					
	Базовый уровень НП-1,2 УТ- 1,2				Углубленный уровень УТ-3,4	
	Год обучения					
	1	2	1	2	3	4
Теоретическая подготовка %	5	5	5	5	5	5
Физическая подготовка, %	25	25	25	25	25	25
Избранный вид спорта, %	65	65	62	62	62	62
Интегральная подготовка %	5	5	5	5	5	5
Самостоятельная работа %	-	-	3	3	3	3
<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

### 3.3. Методические материалы

#### *Общие черты структуры тренировочного занятия*

Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

*Методические материалы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка»  
(для базового и углубленного уровней сложности)*

### **Базовый уровень НП – 1-2 обучения**

**Общая физическая подготовка** 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.

- 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 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.

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

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.

## **Базовый уровень Т-1-2 года обучения**

### ***Общая физическая подготовка***

• Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки: с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту. Прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: 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. 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***

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.

## Углубленный уровень Т-3-4 года обучения

### *Общая физическая подготовка*

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

- 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 тхэквондиста***

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.

#### **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.

### **1. 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.

## 2. 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.

4. 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

*Методический материал по предметной области «вид спорта»  
(для базового и углубленного уровней сложности)*

### **Техническая подготовка**

#### **Комплексы пхумсэ для всех этапов подготовки**

Общее описание.

10 гып. Прямые стойки. Перемещения в стойках. Махи и удары ногами вперёд 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 передистоящей 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 смиренно);
- 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 джумби-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-дольо-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 вперед 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 вперед 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 впередистоящей 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);

-джебирум-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, джебирум-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-нерьочиги, дун-джумок-ап-чиги, ольгуль-дольо-палькуп-чиги, момтон-пъенджок-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);

-пъенджок-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, долье-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-пъенджок-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;

-твио-момтон-дольо-чаги;

-твио-битуро-чаги;

-твио-ольгуль-сево-ан-чаги;



- твио-ольгуль-сево-баккат-чаги;
- твио-ольгуль-пандель-чаги;
- твио-ольгуль-дольо-чаги;
- твио-ольгуль-баккат-дольо-чаги;
- твио-момтон-юп-чаги;
- твио-ольгуль-юп-чаги;
- твио-твид-чаги;
- твио-твидольо-чаги;
- твио-ольгуль-момдольо-сево-баккат-чаги.

## 2. ХОСИНСУЛЬ.

## 3. ТЭГУК-ПАЛЬ-ДЖАН.

Значение и терминология тэгук-паль-джан.

Выполнение пхумсе 1-7 (одно на свой выбор, одно по заданию экзаменатора).

### 1. КИРУГИ

Соревновательный спарринг (2 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 рефери.

## **Техническая подготовка**

### **Базовый уровень НП-1года обучения**

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.

• *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.
- 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

### 1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;  
 ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступки располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;  
 АП СОГИ - высокая стойка;  
 АП КУБИ - длинная стойка;  
 ДУИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;  
 БОМ СОГИ - стойка "тигра";  
 МОА СОГИ - стойка ступнями вместе.

### 2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;  
 БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;  
 СОНКЫТ - кончики пальцев;  
 СОННАЛЬ - ребро ладони.

### 3. Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;  
 МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;  
 ОЛЬГУ ЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня;  
 ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;  
 СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу реё ром ладони.

4. Удары ногой:

АЛ ЧАГИ - удар ногой вперед;  
 МИРО ЧАГИ - удар йогой вперед всей ступней;  
 ДОЛЛИ ЧАГИ - удар ногой по окружности;  
 НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;  
 АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;  
 БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;  
 ЕП ЧАГИ - удар ногой в сторону.

5. Пхумсе:

№ 1 Тхэгык Иль Дянг;  
 № 2 Тхэгык И Дянг.

6. Отработка техники 3-х шагового спарринга.**Базовый уровень НП-2 года обучения**

Изучение и совершенствование техники 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 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 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 додянга с продолжением атаки.

1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;  
 ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;  
 АП СОГИ - высокая стойка;  
 АП КУБИ - длинная стойка;  
 ДУИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;  
 БОМ СОГИ - стойка "тигра";  
 МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

КОА СОГИ - перекрестная стойка;  
 ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;  
 ГИБОН ДЮНБИ - стойка готовности.

## 2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;  
 БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;  
 СОНКЫТ - копчики пальцев;  
 СОННАЛБ - ребро ладони;  
 ЧИГИ - рубящий удар;  
 АП ЧИГИ - удар вперед вверх;  
 АН ЧИГИ - удар вовнутрь.

## 3. Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;  
 МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;  
 ОЛБГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня;  
 ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;  
 СОННАЛБ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони;  
 ИОТ ГЕЛЬ МАККИ - скрестный блок двумя руками;  
 СОННАЛБ МАККИ - блок ребром ладони.

## 4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;  
 МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;  
 ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;  
 НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;  
 АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;  
 БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;  
 ЕП ЧАГИ - удар ногой в сторону;  
 БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;  
 ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад.

## 5. Пхумсе:

№ 1 Тхэгык Иль Дянг;  
 № 2 Тхэгык И Дянг;  
 № 3 Тхэгык Сам Дянг;  
 № 4 Тхэгык Са Дянг.

## 6. Степовая программа.

## 7. Отработка техники 3-х - 2-х шагового спарринга.

## 8. Отработка бесконтактного спарринга с использованием только техники ударов ног.

## 9. Официальные соревнования.

Основы спортивной тренировки.

Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

**Базовый уровень Т-1 года обучения**

Обучение и совершенствование техники 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 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 или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

Изучение и совершенствование техники 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.

1. Стойки:

- НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;
- ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;
- АП СОГИ - высокая стойка;
- АП КУБИ - длинная стойка;
- ДУИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;
- БОМ СОГИ - стойка "тигра";
- МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;
- КОА СОГИ - перекрестная стойка;
- ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;
- ГИБОН ДЮНБИ - стойка готовности.

2. Удары руками:

- БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;
- СОНКЫТ - кончики пальцев;
- СОННАЛЬ - ребро ладони;
- ЧИГИ - рубящий удар;

АП ЧИГИ - удар вперед вверх;  
 АН ЧИГИ - удар вовнутрь;  
 ПХАЛЬ МОК - удар предплечьем;  
 ПХАЛЬ КУП - удар локтем;  
 ИОП ЧИРУГИ - удар в сторону;  
 ДОЛЛЕ ЧИРУГИ - удар по кругу;  
 БАККАТ ЧИГИ - удар по окружности наружу.

### 3. Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;  
 МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;  
 ОЛЬГУ ЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня;  
 ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;  
 СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони;  
 ИОТ ГЕЛЬ МАККИ - скрестный блок двумя руками;  
 СОННАЛЬ МАККИ - блок ребром ладони.

### 4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед,  
 МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;  
 ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;  
 НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;  
 АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;  
 БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;  
 ЕП ЧАГИ - удар ногой в сторону;  
 БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;  
 ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад;  
 АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы.

### 5. Пхумсе:

№ 1 Тхэгык Иль Дянг;  
 № 2 Тхэгык И Дянг;  
 № 3 Тхэгык Сам Дянг;  
 № 4 Тхэгык Са Дянг;  
 № 5 Тхэгык О Дянг.

### 6. Степовая программа.

#### 7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;  
 МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;  
 ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;  
 ИЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;  
 АП ИЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ ИЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;

БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;

ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад;

АП ЧУ К ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы.

8. Совершенствование 3-х - 2-х шагового спарринга.

9. Совершенствование бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов ногами.

10. Официальные соревнования.

### **Базовый уровень Т-2 года обучения**

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.

1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии

в две ширины плеч;

АП СОГИ - высокая стойка;  
 АП КУБИ – длинная стойка;  
 ДУИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;  
 БОМ СОГИ - стойка «тигра»;  
 МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;  
 КОА СОГИ - перекрестная стойка;  
 ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;  
 ГИБОН ДЮНБИ - стойка готовности.

#### 2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;  
 БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;  
 СОНКЫТ - кончики пальцев;  
 СОННАЛБ - ребро ладони;  
 ЧИГИ - рубящий удар;  
 АП ЧИГИ - удар вперед вверх;  
 АН ЧИГИ - удар вовнутрь;  
 ПХАЛЬ МОК - удар предплечьем;  
 ПХАЛЬ КУП - удар локтем;  
 ИОП ЧИРУГИ - удар в сторону;  
 ДОЛЛЕ ДЖИРУГИ - удар по кругу;  
 БАККАТ ЧИГИ - удар по окружности наружу.

#### 3. Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня.  
 МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;  
 ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня;  
 ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;  
 СОННАЛБ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони;  
 ИОТ ГЕЛЬ МАККИ - скрестный блок двумя руками;  
 СОННАЛБ МАККИ - блок ребром ладони.

#### 4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;  
 МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;  
 ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;  
 НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;  
 АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;  
 БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;  
 ЕП ЧАГИ - удар ногой в сторону;  
 БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;  
 ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад;



АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подоишь;  
 ТЫО АП ЧАГИ - удар в прыжке ногой вперед;  
 ТЫО ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар в прыжке ногой по окружности;  
 ТЫО ЕП ЧЛГИ - удар и прыжке ногой в сторону;  
 ТЫО ДУИ ЧАГИ - удар в прыжке ногой назад.

5. Пхумсе:

№ 1 Тхэгык Иль Дянг;  
 № 2 Тхэгык И Дянг;  
 № 3 Тхэгык Сам Дянг;  
 № 4 Тхэгык Са Дянг;  
 № 5 Тхэгык О Дянг;  
 № 6 Тхэгык Юк Дянг.

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со степа:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;  
 МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;  
 ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;  
 НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;  
 АП НЭРЕ ЧАГ И - удар ногой вниз вовнутрь;  
 БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;  
 БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;  
 ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад;  
 АП ЧУ К ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы.

8. Совершенствование 2-х шагового и 1-го спарринга.

9. Отработка спарринговой техники в жилетах.

10. Официальные соревнования.

**Углубленный уровень Т-3 года обучения**

• *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.
- 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.

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

1. Совершенствование ранее изученной техники.

2. Пхумсэ:

№ 1 Тхэгык Иль Дянг;

№ 2 Тхэгык И Дянг;

№ 3 Тхэгык Сам Дянг;

№ 4 Тхэгык Са Дянг;

№ 5 Тхэгык О Дянг;

№ 6 Тхэгык Юк Дянг

№ 7 Тхэгык Чиль Дянг;

№ 8 Тхэгык Шаль Дянг.

3. Степовая программа.

4. Скоростная работа по лапам со степа:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;  
 ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;  
 НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;  
 АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;  
 БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;  
 БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;  
 ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад;  
 АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы.

5. Отработка спарринговой техники в жилетах.
6. Совершенствование одноименного спарринга.
7. Учебный спарринг.
8. Официальные соревнования.

#### **Углубленный уровень Т-4 года обучения**

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.

1. Совершенствование ранее изученной техники.
2. Совершенствование одношагового спарринга.
3. Ознакомление с высшими пхумсе.
4. Степовая программа.
5. Работа по лапам на скорость, на выносливость.
6. Отработка спарринговой техники в жилетах.
7. Учебный спарринг.
8. Официальные соревнования.

## **Тактическая подготовка**

### **Базовый уровень НП-1 года обучения**

Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий тхэквондиста. Простейшие приемы тактической подготовки. Расположение на доянге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты

### **Базовый уровень НП-2 года обучения**

Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления. Поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

### **Базовый уровень Т-1 года обучения**

Развитие отдельных компонентов тактического мышления: быстроты оперативности, ситуативности и т.д. Понятие об антиципации (способности к предвидению). Роль предвидения действий соперника для эффективного решения исхода поединка.

### **Базовый уровень Т-2 года обучения**

Развитие антиципации путем моделирования поединка, Сбор информации о сопернике, ее анализ и принятие решений.

Тактика и стратегия участия в соревнованиях.

Тактика участия в турнирах.

### **Углубленный уровень Т-3 года обучения**

Стратегия и тактика участия в серии соревнований к в соревновательном периоде. Совершенствование тактического мышления, развитие антиципации.

Тактика передвижений, тактика проведения основных атакующих и защитных приемов Распределение сил ни весь поединок.

### **Углубленный уровень Т-4 года обучения**

Индивидуализация тактической подготовки. Учет антропометрических показателей, уровня развития двигательных и психических качеств, личностных особенностей, склонностей типологии высшей нервной деятельности при составлении индивидуальных планов ведения поединков.

Прогноз ситуаций и вероятности риска в предстоящем поединке.

### 3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.).

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников.

Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые

антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

### **3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

К занятиям по тхэквондо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм, спортсмены должны входить в зал только с разрешения тренера, в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера.

На занятия занимающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

Перед началом занятий спортсмен должен надеть специальную спортивную форму и обувь. Занятия в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам. Если занимающийся надел обувь, не

соответствующую размерам его ноги, или плохо зашнуровал ботинки, то это может быть причиной растяжений и разрывов связок пальцев и голеностопного сустава.

Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться, или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

Запрещается самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыраться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов.

При объяснениях тренером новых упражнений и новой техники, спортсмены обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении изучаемой техники.

На занятиях строго запрещается вести бой (поединок) в полный контакт, без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми спортсменами, младшими по возрасту, меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее», или с целью демонстрации своей силы, так как это может привести к травме.

Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту. Совершать сложные элементы без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.

Каждый спортсмен должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

Запрещается проходить между занимающимися, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов.

При малейшем недомогании спортсмен должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии, для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи, сообщить об этом своему тренеру. Все спортсмены всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.



При появлении у занимающегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, спортсмен самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

После окончания занятий нужно организованно покинуть место проведения занятия, переодеться, снять спортивное снаряжение. После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ, сменить нижнее бельё. Своё личное спортивное снаряжение необходимо содержать в чистоте, по мере загрязнения стирать и проглаживать.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера.
6. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
3. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.
8. Не уходите с занятий без разрешения тренера.
9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.

Тренер обязан.

1. Производить построение и перекличку группы перед занятиями с последующей регистрацией присутствующих в журнале.
2. Не допускать увеличения числа спортсменов сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в администрацию школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

#### **IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

Планирование воспитательной работы в образовательной организации должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

**Годовой план** воспитательной работы образовательной организации содержит следующие разделы:

*общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе* - в этом разделе излагаются общие сведения об

обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам занятий и соревнований;

*воспитательная работа* - в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году; основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий обучающихся):

*организационно-педагогическая работа* - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

*формирование основ мировоззрения социальной активности* - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне образовательной организации; воспитание сознательного отношения к обучению, культуре умственного труда предусматриваются меры по овладению обучающимися умениями и навыками самостоятельной работы;

*воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию* - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; планируются доклады и беседы о труде;

*нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики* - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

*эстетическое воспитание* - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

*работа с родителями и связь с общественностью* - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива образовательной организации с родителями.

Личностное развитие обучающихся одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:*

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

*Самовоспитание* включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет *самовоспитание волевых качеств* личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

В образовательной деятельности с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям.

### ***Физкультурно-спортивная и соревновательная деятельность***

Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

В систему обучения органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочной деятельности, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить уверенно, применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические возможности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначение на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

#### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо**

Таблица 14

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы подготовки			
	Годы обучения			
	Базовый уровень (НП- 1,2 Т-1,2)			Углубленный уровень (Т-3,4)
	1	2	3-4	5-6
Контрольные	-	-	2	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	1	2
Главные	-	-	1	1

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. 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 спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых 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 многолетней спортивной подготовки.

- *главными соревнованиями* являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе обучения. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

### Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 15

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		<b>Базовый и углубленный уровень</b>		
		(НП 1-2)	(Т 1-4)	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	Определяется организацией
2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

	обследования			
4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорт

## V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся выявляет полноту и глубину сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль образовательной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.



В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время учебного процесса;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце каждого учебного года.

В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающегося, показанные в соревновательной деятельности.

По итогам аттестации, обучающиеся переводятся на следующий год обучения.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации

обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

*Требования к результатам реализации программы для каждого года обучения, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся, на следующий год обучения.*

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений, на организм занимающихся осуществляется тренерский контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям, и участия в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Занимающиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Тренерский контроль в виде контрольно-переводных нормативов проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Тестирование проводится ежегодно по всем разделам тренировочного плана в соответствии с этапом подготовки.

*Требования, предъявляемые к занимающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.*

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации.

### **5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

Для тестирования усвоения программы по предметным областям «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений (таблица 1б), которые дают оценку развития основных физических качеств.

Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности проводятся по итогам спортивного сезона, для выявления уровня подготовки спортсменов, и перевода их на соответствующий период или этап подготовки, и являются обязательными для всех занимающихся.

Спортсмены, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, выполнившие требования по присвоению соответствующих спортивных разрядов, переводятся на следующий период, этап или уровень обучения.

Спортсмены, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы в резервный день.

Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал средний балл.

### Нормативы для зачисления и перевода на базовый и углубленный уровень обучения (НП и Т)

Таблица 16

#### ТХЭКВОНДО нормативы для зачисления на НП-1

№ п/п	дисциплина: пхумсэ	Мальчики			Девочки			дисциплина: ВТФ- весовая категория	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м, (сек)	6,2	6.6	7.0	6,4	6.8	7.2	Бег 30 м, (сек)	5,2	5.6	6.0	5,4	5.8	6.2
2	Челночный бег 3*8 м, сек	7,4	7.7	8.0	7,6	8.0	8.4	Челночный бег 3*8 м, (сек)	6,5	7.0	7.5	6,7	7.2	7.7
3	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза открыты (сек)	15,0	13.0	10.0	15,0	13.0	10.0	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты (сек)	20,0	18.0	15.0	20,0	18.0	15.0
4	Движение с касанием 3х мячей, расположенных на расстоянии 3м (сек)	10,0	13.0	15.0	10,0	13.0	15.0	Непрерывный бег без учета времени Мал-2000 м Дев-1500 м	Без остан овки	1 остан овка	2 остан овки	Без остан овки	1 остан овка	2 остан овки
5	Динамическое равновесие Из И.П.-стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (сек)	14,0	12.0	10.0	14,0	12.0	10.0	Челночный бег 30*8 м, (мин, сек)	1.34	1.50	2.00	1.46	2.15	2.45
6	Статокинетическая устойчивость, после 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне пройти по коридору в 30см на расстояние 10м (заступы раз)	5	6	7	5	6	7	Подтягивание из виса на перекладине, (раз) Девочки- на низкой Мальчики – на высокой	6	4	2	15	13	11
7	Непрерывный бег в свободном темпе (минуты) без учета расстояния	6	5	4	6	5	4	Подъем туловища из положения, лежа на спине за 30 сек, (раз)	22	18	15	20	16	12
8	Стигание и разгибание рук в упоре лежа с колен, (раз)	15	13	10	10	8	5	Прыжок в длину с места, (см)	170	160	150	150	140	130
9	Подъем туловища из положения лежа на спине, (раз)	12	10	8	10	8	6	Продольный шпагат, расстояние от линии паха, см	15	20	25	10	15	20
10	Прыжок в длину с места, (см)	140	130	120	120	110	100	Поперечный шпагат, расстояние от линии паха, см	25	30	35	20	25	30
11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	касание пола пальцами рук (зачет/незачет)			касание пола пальцами рук (зачет/незачет)			Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Пальцы ниже уровня стоп (см)	10	5	1	12	6	1

## ТХЭКВОНДО

## нормативы для зачисления на НП-2, 3

№ п/п	ВТФ – пхумсе	Мальчики		Девочки		ВТФ- Весовая категория	Мальчики		Девочки		
		наНП-2	наНП-3	наНП-2	наНП-3		наНП-2	наНП-2			
1	Бег 30 м, сек	5	5,8	5,4	6,0	5,6	Бег 30 м, сек	5	5,1	5,3	
		4	6.3	5.9	6.5	6.1		4	5.6	5.8	
		3	6.8	6.4	7.0	6.6		3	6.1	6.3	
2	Челночный бег 3*8 м, сек	5	7,0	6,6	7,2	6,8	Челночный бег 3*8 м, сек	5	6,4	6,6	
		4	7.5	7.1	7.7	7.3		4	6.9	7.1	
		3	8.0	7.6	8.2	7.8		3	7.4	7.6	
3	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза открыты (сек)	5	17,0	19,0	17,0	19,0	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты (сек)	5	25,0	25,0	
		4	16.0	18.0	16.0	18.0		4	20.0	20.0	
		3	15.0	17.0	15.0	17.0		3	15.0	15.0	
4	Движение с касанием 3х мячей, расположенных на расстоянии 3м (сек)	5	9,0	8,0	9,0	8,0	Непрерывный бег без учета времени Мал-2000 м Дев-1500 м	5	Без остановки	Без остановки	
		4	9.5	8.5	9.5	8.5		4	1 остановка	1 остановка	
		3	10.0	9.0	10.0	9.0		3	2 остановки	2 остановки	
5	Динамическое равновесие Из И.П.-стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (сек)	5	15,0	16,0	15,0	16,0	Челночный бег 30*8 м, (мин, сек)	5	1, 25	1, 38	
		4	14.0	15.0	14.0	15.0		4	1.35	1.48	
		3	13.0	14.0	13.0	14.0		3	1.40	1.53	
6	Статокинетическая устойчивость, после 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне пройти по коридору в 30см на расстоянии 10м (заступы раз)	5	1-5		1-5		Подтягивание из виса на перекладине, раз (девочки на низкой)	5	8	16	
		4	6-10		6-10			4	5	14	
		3	11-15		11-15			3	2	10	
7	Непрерывный бег в свободном темпе без учета расстояния	5	6 минут		6 минут		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек, раз	5	23	20	
		4	5 минут		5 минут			4	18	15	
		3	4 минуты		4 минуты			3	13	10	
8	Стибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, раз	5	18	21	13	16	Прыжок в длину с места, см	5	190	170	
		4	13	16	8	11		4	170	150	
		3	8	11	4	6		3	160	130	
9	Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	5	16	20	14	18	Продольный шпагат, расстояние от линии паха, см	5	15	10	
		4	11	15	9	13		4	20	15	
		3	6	10	4	8		3	25	20	
10	Прыжок в длину с места, см	5	150	160	130	140	Поперечный шпагат, расстояние от линии паха, см	5	25	20	
		4	140	150	120	130		4	20	15	
		3	130	140	110	120		3	15	10	
11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	касание пола пальцами рук зачет\незачет			касание пола пальцами рук зачет\незачет			Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Пальцы ниже уровня стоп	5	10	12
									4	6	8
									3	2	4

## ТХЭКВОНДО

## нормативы для зачисления на Т этапы 1-4 год

дисциплина: пхумсе										дисциплина: ВТФ- весовая категория									
Контрольное упражнение	Юноши				Девушки					Контрольное упражнение	Юноши				Девушки				
	наТ-1	наТ-2	наТ-3	наТ-4	наТ-1	наТ-2	наТ-3	наТ-4	наТ-1		наТ-2	наТ-3	наТ-4	наТ-1	наТ-2	наТ-3	наТ-4		
Бег 30 м, сек	5	5,2	5,1	5,0	4,9	5,4	5,3	5,2	5,1	Бег 30 м, сек	5	5,0	4,9	4,8	4,7	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5.7	5.6	5.5	5.1	5.9	5.8	5.7	5.6		4	5.5	5.1	5.3	5.2	5.7	5.6	5.5	5.1
	3	6.2	6.1	6.0	5.6	6.4	6.3	6.2	6.1		3	6.0	5.6	5.8	5.7	6.2	6.1	6.0	5.6
Челночный бег 3*8 м, сек	5	6,5	6,3	6,1	6,0	6,7	6,5	6,3	6,2	Челночный бег 3*8 м, сек	5	6,3	6,2	6,1	6,0	6,5	6,4	6,3	6,2
	4	7.0	6.8	6.6	6.5	7.2	7.0	6.8	6.7		4	6.8	6.7	6.6	6.5	7.0	6.9	6.8	6.7

	3	7.5	7.3	7.1	7.0	7.7	7.5	7.3	7.2		3	7.3	7.2	7.1	7.0	7.5	7.4	7.3	7.2
Удержание статистического равновесия стоя на одной ноге, сек (глаза закрыты)	5	20,0	21,0	22,0	23,0	20,0	21,0	22,0	23,0	Удержание статистического равновесия стоя на одной ноге, сек (глаза закрыты)	5	<b>30,0</b>	<b>32,0</b>	<b>34,0</b>	<b>36,0</b>	<b>30,0</b>	<b>32,0</b>	<b>34,0</b>	<b>36,0</b>
	4	15,0	16,0	17,0	18,0	15,0	16,0	17,0	18,0		4	25,0	17,0	29,0	31,0	25,0	27,0	29,0	31,0
	3	10,0	11,0	12,0	13,0	10,0	11,0	12,0	13,0		3	20,5	12,0	24,0	26,0	20,0	22,0	24,0	26,0
Непрерывный бег без учета времени Юн-2000 м Дев-1500 м	5	Без остановки				Без остановки				Бег 2000 м (мин)	5	<b>9</b>	<b>8,9</b>	<b>8,8</b>	<b>8,7</b>	<b>11</b>	<b>10,9</b>	<b>10,8</b>	<b>10,6</b>
	4	1 остановка				1 остановка					4	10	10	10	10	12	12	12	12
	3	2 остановки				2 остановки					3	11	11	11	11	13	13	13	13
Челночный бег 30*8 м, (мин, сек)	5	1,34	1,30	1,25	1,20	1,46	1,40	1,35	1,30	Челночный бег 30*8 м, (мин, сек)	5	<b>1,20</b>	<b>1,18</b>	<b>1,17</b>	<b>1,16</b>	<b>1,30</b>	<b>1,28</b>	<b>1,27</b>	<b>1,26</b>
	4	1,40	1,35	1,30	1,25	1,51	1,45	1,40	1,35		4	1,25	1,23	1,22	1,21	1,35	1,33	1,32	1,31
	3	1,45	1,40	1,35	1,30	1,56	1,50	1,45	1,40		3	1,30	1,28	1,27	1,26	1,40	1,38	1,37	1,36
Подтягивание из виса на перекладине, раз (девочки на низкой)	5	6	8	9	11	15	17	19	22	Подтягивание из виса на перекладине, раз (девочки на низкой)	5	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
	4	4	6	7	9	12	14	16	18		4	8	8	9	10	15	17	18	21
	3	2	4	5	7	9	11	13	14		3	6	6	7	8	12	14	15	18
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек, раз	5	22	24	26	27	20	22	24	25	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек, раз	5	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
	4	17	19	21	22	15	17	19	20		4	19	20	22	23	15	18	20	21
	3	12	14	16	17	10	12	14	15		3	14	15	17	18	10	13	15	16
Прыжок в длину с места, см	5	170	190	210	220	150	160	170	180	Прыжок в длину с места, см	5	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>215</b>	<b>220</b>	<b>180</b>	<b>182</b>	<b>184</b>	<b>185</b>
	4	160	180	200	210	140	150	160	170		4	190	200	205	210	170	172	174	175
	3	150	170	190	200	130	140	150	160		3	180	190	195	200	160	162	164	165
Продольный шаг, расстояние от линии паха, см	5	15	12	9	6	10	9	8	5	Продольный шаг, расстояние от линии паха, см	5	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
	4	20	17	14	11	15	14	13	10		4	20	17	15	13	15	13	11	10
	3	25	22	19	16	20	19	18	15		3	25	22	20	18	20	18	16	15
Поперечный шаг, расстояние от линии паха, см	5	25	20	15	10	25	20	15	10	Поперечный шаг, расстояние от линии паха, см	5	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
	4	30	20	20	15	30	20	20	15		4	30	27	23	20	17	20	15	13
	3	35	25	25	20	35	25	25	20		3	35	32	28	25	22	25	20	18
Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Пальцы ниже уровня стоп	5	10	12	14	16	12	13	16	19	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Пальцы ниже уровня стоп	5	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
	4	6	8	10	12	8	9	12	15		4	6	8	10	12	8	10	12	14
	3	4	4	6	8	4	5	8	11		3	4	4	6	8	4	6	8	10

## 5.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется «зачет – незачет».

***Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся***

Билет № 1

Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Билет № 2

Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.

Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Билет № 3

Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Билет № 4

Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции.

Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Билет № 5

Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.

Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.

Билет № 6

Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма

Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Билет № 7

Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 8

Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Билет № 9

Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 10

Вопрос 1. Органы чувств.

Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 11

Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки.

Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.

Билет № 12

Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

Вопрос 2. История развития тхэквондо.

Билет № 13

Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Билет № 14

Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях тхэквондо.

Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

***Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся***

Билет № 1

Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 2

Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.

Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.



Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 3

Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Вопрос 2. Органы чувств.

Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.

Билет № 4

Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.

Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.

Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.

Вопрос 4. История развития тхэквондо.

Билет № 5

Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.

Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Билет № 6

Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях тхэквондо.

Билет № 7

Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

### 5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Ознакомить обучающихся с правилами проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности тренера в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменами;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение тренером методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые материалы теста или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестовыми материалами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по проведению контрольных тестов

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Тест призван оценивать уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса. И. п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые, выполняется сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда задание выполняется с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

*Поднимание туловища из положения лежа* на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой,

пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Попытка не засчитывается при отсутствии: касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка».

*Бег на коротких дистанциях* проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

*Бег средние дистанции* проводится на стадионе или по пересеченной местности. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

*Прыжок в длину с места.* Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств учащегося, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельны друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Замер делается по контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности. Из трех попыток учитывается лучший результат в метрах

*Челночный бег, с касанием набивных мячей.*

Оборудование: 2 набивных мяча весом 2 кг, секундомер.

Описание: Из положения высокого старта испытуемый по команде "МАРШ!" выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад. Тест закончен, когда испытуемый пересечет линию финиша.

Результат: фиксируется время в секундах от старта до момента пересечения финиша.

Общие указания: Набивные мячи располагаются на расстоянии 70-80 см от старта и финиша. Испытуемый должен обязательно коснуться мяча. Дорожка

для бега должна быть ровной и не скользить. Тест для измерений скоростно-силовых способностей.

*Челночный бег, между двумя гимнастическими скамейками.*

Оборудование: секундомер, 2 гимнастические скамейки, 2 набивных мяча, рулетка.

Описание: Скамейки положены набок поверхностями друг к другу на расстоянии 30 см и на равном расстоянии от линии старта и финиша. Выполнение теста такое же как и предыдущего.

Результат теста определяется по разнице времени в секундах между вторым и первым тестом.

Общие указания: Испытуемый перед выполнением должен сделать пробную попытку. Измеряется уровень способности к перестроению двигательной деятельности.

*Челночный бег 30\*8м. Выполнение теста такое же, как и первого.*

Тест для измерения уровня развития специальной выносливости. Повороты на узкой части гимнастической скамейки.

Оборудование: гимнастическая скамейка, секундомер.

Описание: На узкой поверхности скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать четыре поворота (налево или направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Если он потерял равновесие (упал, коснулся земли) ему начисляют 1 штрафную секунду. При касании земли более одного раза, упражнение повторяется.

Результат: Оценивают время выполнения четырех поворотов с точностью до 0.1 секунды. Измеряется способность к динамическому равновесию.

*Бег к пронумерованным набивным мячам*

Оборудование: Пять набивных мячей весом 3 кг, один набивной мяч весом 4 кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание: Ученик стоит перед набивным мячом (4 кг), позади него на расстоянии 3 метра и в 1.5 метрах друг от друга лежат в кружках пять набивных мячей (3 кг) - цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Учитель называет шифру, ученик поворачивается на 180 градусов, бежит к соответствующему мячу, касается его и возвращается к мячу 4 кг. Как только он коснулся мяча 4 кг, учитель называет другую цифру и т.д. Упражнение заканчивается после того, как ученик выполнит команды учителя три раза и после этого коснется мяча 4 кг. После объяснения и демонстрации ученик выполняет одну попытку. Перед каждым новым исполнителем расположение мячей меняется.

Результат: определяется по времени, показанному учеником, выполнившим упражнение в целом.

Тест измеряет уровень развития способности к ориентированию в пространстве.

*Упражнение-реакция-мяч. Выполняется по слуховому сигналу.*

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч (резиновый, диаметром 20 см), измерительная лента, гимнастическая стенка.

Описание: На верхних концах двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый учителем. Ученик стоит за линией старта спиной к направлению бега (не смотрит на мяч, пятки за линией). По сигналу учитель отпускает мяч. Ученик должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч.

Оценивается расстояние, пройденное мячом по гимнастическим скамейкам (в см). Из двух зачетных попыток засчитывается лучшая. Тест можно выполнять по зрительному сигналу. В этом случае ученик расположен лицом к мячу, носки на линии. Тест для измерения способности к реакции.

*Тест на время выполнения 10 ударов.*

Оборудование: Лапа для ударов, секундомер.

Описание: Лапа расположена на высоте 150 см и зафиксирована на стойке для прыжков в высоту. Испытуемый должен выполнить 10 ударов по лапе с касанием пола и лапы поочередно. Упражнение закончено, когда испытуемый выполнит 10 ударов и поставит ногу на пол.

Результат. Фиксируется время в секундах от команды "МАРШ!" до момента касания ногой пола, после выполнения 10-го удара.

Общие указания: Перед тестированием необходимо провести разминку и выполнить упражнения на гибкость. Тест для измерения быстроты и точности движений.

#### **5.4. Антидопинговые мероприятия**

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

**Запрещенные вещества:**

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

**Запрещенные методы:**

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп углубленного уровня и преследует следующие цели:

- информирование занимающихся по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- информирование занимающихся по конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

## VI. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс.

### 6.2. Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации программного материала (тхэквондо)

Таблица 17

№ п/п	Наименование	Количество изделий	Единица измерения
<b>Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки</b>			
1	Весы электронные	2	штук
2	Гимнастическая стенка	6	штук
3	Гонг боксерский	1	штук
4	Доска информационная	2	штук
5	Зеркало (0,6*2 м)	6	штук
6	Лапа тренировочная	16	штук
7	Макивара	8	штук
8	Мат гимнастический (2*1 м)	10	штук
9	Мешок боксерский	8	штук
10	Напольное покрытие для тхэквондо (12 м*12 м)	1	штук
11	Ракетка двойная для вида спорта «тхэквондо»	16	штук
12	Секундомер	4	штук
13	Скамейка гимнастическая	2	штук
14	Табло информационное световое электронное	2	комплект
15	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	8	штук

<b>Обеспечение спортивной экипировкой</b>			
1	Капа боксерская	16	штук
2	Костюм для вида спорта «тхэквондо»	16	штук
3	Перчатки для вида спорта «тхэквондо»	16	пар
4	Протектор-бандаж защитный	16	штук
5	Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо»	16	штук
6	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта «тхэквондо»	16	пар
7	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо»	16	пар
8	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо»	16	штук
9	Футы для вида спорта «тхэквондо»	16	штук

Таблица 18

### **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>							
N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Базовый уровень НП-1,2		Базовый Т-1,2 Углубленный уровень Т-3,4	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Капа боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2	Костюм для вида спорта «тхэквондо»	штук	на занимающ.	-	-	1	1
3	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на занимающ	-	-	1	1
4	Перчатки для вида спорта «тхэквондо»	пар	на занимающ	-	-	1	2
5	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающ	-	-	1	2
6	Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	на занимающ	-	-	1	2
7	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта	пар	на занимающ	-	-	1	1
8	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо»	пар	на занимающ	-	-	1	1
9	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	на занимающ	-	-	1	2
10	Футы для вида спорта «тхэквондо»	пар	на занимающ	-	-	1	2



## VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 7.1. Список литературы

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений – М.: ФиС. 1977
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок – М.: ФиС, 1980
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой – М.: ФиС, 1984
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986
5. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972
6. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки – М.: ГЦОЛИФК, 1972
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991
8. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки – М.: ФиС, 1970
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС 1974
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987
12. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987.

### 7.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Минспорта России. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Министерство спорта РФ)
2. Сайт Российского антидопингового агентства - <http://www.rusada.ru/>
3. Сайт Всемирного антидопингового агентства - <https://www.wada-ama.org/>
4. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.roc.ru/>
5. Сайт Международного олимпийского комитета - <http://www.olympic.org/>