

**Комитет по образованию администрации города Мурманска  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.МУРМАНСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ЕДИНОБОРСТВ №19»**

06.06.2024

X 

М.А. Большухина

директор

Подписано: подпись директора

Принята  
решением педагогического совета  
Протокол  
№ 01 от 29.02.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ №19  
\_\_\_\_\_/Большухина М.А.  
Приказ №138/о от 16.05.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Тхэквондо»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 8 лет

Составители:  
тренеры-преподаватели:  
Давыдов Л.Л., Уварова Е.В., Паршиков В.Ю.,  
Бровков А.С.

Мурманск

2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

- Учебный план
- Календарный учебный график на каждый период обучения

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

- Техничко-тактическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Общая физическая подготовка
- Теоретическая подготовка
- Психологическая подготовка
- Инструкторская и судейская практика
- Восстановительные средства и мероприятия
- Система соревнований
- Медицинское обследование

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** (аттестация обучающихся)

### **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ К ПРОЧТЕНИЮ ОБУЧАЮЩИМСЯ**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ТХЭКВОНДО» - физкультурно-спортивная. Данная программа составлена на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо МФТ" в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

### **Актуальность программы и педагогическая целесообразность**

ТХЭКВОНДО включает в себя изучение основных техник вида спорта: спарринг, туль, спецтехника, разбивание досок. Занятия ТХЭКВОНДО

способствуют всестороннему гармоничному развитию физических качеств человека.

**Цель программы:** удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий тхэквондо.

**Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по ТХЭКВОНДО;
- формирование знаний об истории развития ТХЭКВОНДО;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям ТХЭКВОНДО;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

**Отличительная особенность данной программы:**

Данная учебная программа по ТХЭКВОНДО предназначена для занимающихся в ДЮСШ города Мурманска в условиях Кольского Заполярья.

**Сроки реализации программы – 8 лет**

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы: 8-17 лет.

**Условия набора детей:** принимаются все дети (мальчики и девочки) желающие заниматься ТХЭКВОНДО, не имеющие медицинских противопоказаний.

Прием детей на 2,3 и последующие учебные года обучения может быть осуществлен при предоставлении стаж справки или успешной сдачи нормативов ОФП по данной программе соответствующего года обучения.

**Наполняемость групп:** 8-20 человек.

**Формы и режим занятий.**

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 39 учебных недель. Режим занятий: 6 часов, продолжительность одного часа занятий 45 минут (академический час).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных учреждениях.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- повысить уровень технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;

**Планируемые результаты освоения программы:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

**Формы подведения итогов реализации программы - аттестация.**

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься ТХЭКВОНДО и имеющие письменное разрешение врача.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики ТХЭКВОНДО;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.
- уточнение спортивной специализации.

### Учебный план

Продолжительность учебного года 39 недель. Режим занятий: 6 часов.

### Учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий.

Разделы	Количество часов по годам								Формы аттестации/контроль
	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.	5г.о.	6г.о.	7г.о.	8г.о.	
Теория	10	12	14	16	20	22	24	26	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
ОФП	88	84	80	76	64	60	56	52	Сдача КПН
СФП	82	78	74	70	60	56	52	48	Сдача КПН
ТТП	43	47	49	53	58	61	63	65	Наблюдение
РвЗСО	7	9	11	13	17	19	21	23	Соревнования/ЕВСК
ИиСП	-	-	-	-	6	8	10	12	Судейская практика
Аттестация	4	4	6	6	8	8	8	8	Тестирование
Всего часов за 39 недель	234	234	234	234	234	234	234	234	Итого: 1872

\* ОФП – общая физическая подготовка

\* СФП – специальная физическая подготовка

\* ТТП – технико-тактическая подготовка

\* РвЗСО - работа в зоне соревновательной активности

- \* ИиСП – инструкторская и судейская практика
- \* КПН – контрольно-переводные нормативы
- \* ЕВСК – единая всероссийская квалификация

### Учебно-тематическое планирование первого года обучения (8-10лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	

2	История развития самбо.	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	1	1	-	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	1	1	-	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Самбо».	2	1	1	тестирование
7	Правила соревнований по самбо (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития Двигательных качеств	88	2	86	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. <b>Аэробная подготовка</b> <b>Силовая подготовка:</b> Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	82	2	80	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	43	2	41	наблюдение
11	<b>Работа в зоне соревновательной активности</b>	7	2	5	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4	2	2	
	Итого	234	17	217	



## Учебно-тематическое планирование второго года обучения (9-11лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	История развития самбо.	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Самбо».	2	1	1	опрос
7	Правила соревнований по самбо (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	84	2	82	тестирование
9	Специальная физическая подготовка. <b>Аэробная подготовка</b> <b>Силовая подготовка:</b> Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	78	2	76	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	47	2	45	сдача контрольных нормативов
11	<b>Работа в зоне соревновательной активности</b>	9	2	7	наблюдение
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4	2	2	Результаты соревнований
	Итого	234	17	217	

## Учебно-тематическое планирование третьего года обучения (10-12лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития самбо.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Самбо».	2	1	1	опрос
7	Правила соревнований по самбо (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	80	2	78	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. <b>Аэробная подготовка</b> <b>Силовая подготовка:</b> Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	74	2	72	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	49	2	47	наблюдение
11	<b>Работа в зоне соревновательной активности</b>	11	2	9	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	2	4	
	Итого	234	19	215	

## Учебно-тематическое планирование четвёртого года обучения (11-13лет)

№п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития самбо.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Самбо».	3	2	1	опрос
7	Правила соревнований по самбо (общие положения)	3	2	1	тестирование
8	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития Двигательных качеств	76	2	74	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. <b>Аэробная подготовка</b> <b>Силовая подготовка:</b> Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	70	2	68	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	53	2	51	наблюдение
11	<b>Работа в зоне соревновательной активности</b>	13	2	11	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	2	4	
	Итого	234	21	213	

## Учебно-тематическое планирование пятого года обучения (12-14лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития самбо.	2	1	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Самбо».	3	2	1	тестирование
8	Правила соревнований по самбо.	3	2	1	тестирование
9	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	64	2	62	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. <b>Аэробная подготовка</b> <b>Силовая подготовка:</b> Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	60	2	58	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	59	2	57	наблюдения
12	<b>Работа в зоне соревновательной активности</b>	17	2	15	Результаты соревнований
13	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	6	2	4	Проведение комплексов ОРУ
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого	234	24	210	

## Учебно-тематическое планирование шестого года обучения (13-15лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития самбо.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Самбо».	3	2	1	тестирование
8	Правила соревнований по самбо.	3	2	1	тестирование
9	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	60	2	58	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. <b>Аэробная подготовка</b> <b>Силовая подготовка:</b> Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	56	2	54	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	61	2	59	наблюдение
12	<b>Работа в зоне соревновательной активности</b>	29	2	27	Результаты соревнований
13	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	8	2	6	Проведение комплексов ОРУ
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого	234	26	208	

## Учебно-тематическое планирование седьмого года обучения (14-16лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития самбо.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Самбо».	4	2	2	тестирование
8	Правила соревнований по самбо.	4	2	2	тестирование
9	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	56	2	54	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. <b>Аэробная подготовка</b> <b>Силовая подготовка:</b> Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	52	2	50	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	63	2	61	наблюдение
12	<b>Работа в зоне соревновательной активности</b>	21	2	19	Результаты соревнований
13	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	10	2	8	Судейство соревнований
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого	234	26	208	

## Учебно-тематическое планирование восьмого года обучения (16-18 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития самбо.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	4	2	2	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	4	2	2	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Самбо».	4	2	2	тестирование
8	Правила соревнований по самбо.	4	2	2	тестирование
9	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	52	2	50	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. <b>Аэробная подготовка</b> <b>Силовая подготовка:</b> Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	48	2	46	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	65	2	63	наблюдение
12	<b>Работа в зоне соревновательной активности</b>	23	2	21	Результаты соревнований
13	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	12	2	10	Судейство соревнований
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого	234	26	208	

### Календарный учебный график 1 год обучения 8-10 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	10	9	5		1
Октябрь	1	10	9	5		
Ноябрь	1	10	9	5		1
Декабрь	1	10	9	4	3	
Январь	1	10	9	5		1
Февраль	1	10	9	5	2	
Март	1	10	9	5		
Апрель	1	9	9	4	2	1
Май	1	9	10	5		
Июнь						
Июль						
Август						
Всего часов за 39 недель	10	88	82	43	7	4

### Календарный учебный график 2 год обучения 9-11 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	10	9	5		1
Октябрь	2	10	9	6		
Ноябрь	2	10	10	5		1
Декабрь	1	9	10	5	3	
Январь	1	9	10	5		1
Февраль	1	9	10	5	3	
Март	1	9	10	5		
Апрель	1	9	10	5	3	1
Май	1	9	10	6		
Июнь						
Июль						
Август						
Всего часов за 39 недели	12	84	88	47	9	4



### Календарный учебный график 3 год обучения 10-12 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	9	8	5		2
Октябрь	2	9	8	6	2	
Ноябрь	2	9	8	5		1
Декабрь	2	9	8	5	3	
Январь	2	9	8	6		1
Февраль	1	9	8	5	3	
Март	1	9	8	6		
Апрель	1	9	9	5	3	2
Май	1	8	9	6		
Июнь						
Июль						
Август						
Всего часов за 39 недель	14	80	74	49	11	6

### Календарный учебный график 4 года обучения 11-13 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	9	8	5		2
Октябрь	2	9	8	6	3	
Ноябрь	2	9	8	6		1
Декабрь	2	9	8	6	3	
Январь	2	8	8	6		1
Февраль	2	8	8	6	3	
Март	2	8	8	6		
Апрель	1	8	7	6	4	2
Май	1	8	7	6		
Июнь						
Июль						
Август						
Всего часов за 39 недель	16	76	70	53	13	6

## Календарный учебный график 5 год обучения 12-14 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревновательной активности	Инструкторская и судейская практика	Аттестация
Сентябрь	3	7	7	7			2
Октябрь	2	7	7	7	3	2	
Ноябрь	2	7	7	7			2
Декабрь	2	8	7	7	3	2	
Январь	2	7	7	7			2
Февраль	2	7	7	6	3	2	
Март	2	7	6	6	2		
Апрель	2	7	6	6	4		2
Май	3	7	6	6	2		
Июнь							
Июль							
Август							
Всего часов за 39 недель	20	64	60	59	17	6	8

## Календарный учебный график 6 год обучения 13-15 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактичес кая подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	3	7	7	7			2
Октябрь	3	7	7	7	3	2	
Ноябрь	2	7	6	7			2
Декабрь	2	7	6	7	3	2	
Январь	2	7	6	7	2		2
Февраль	2	7	6	7	3	2	
Март	2	6	6	7	2	2	
Апрель	3	6	6	6	4		2
Май	3	6	6	6	2		
Июнь							
Июль							
Август							
Всего часов за 39 недель	22	60	56	61	19	8	8

## Календарный учебный график 7 год обучения 14-16 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактичес кая подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	3	7	7	7			2
Октябрь	3	7	7	7	3	2	
Ноябрь	3	6	7	7	2		2
Декабрь	3	6	7	7	3	3	
Январь	2	6	7	7	2		2
Февраль	2	6	7	7	3	3	
Март	2	6	6	7	2	2	
Апрель	3	6	6	7	4		2
Май	3	6	6	7	2		
Июнь							
Июль							
Август							
Всего часов за 39 недель	24	56	52	63	21	10	8

## Календарный учебный график 8 год обучения 16-18 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактичес кая подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	3	6	8	8	2		2
Октябрь	3	6	7	8	3	3	
Ноябрь	3	6	7	7	2		2
Декабрь	3	6	7	7	3	3	
Январь	3	6	7	7	2		2
Февраль	3	6	7	7	3	3	
Март	2	6	7	7	2	3	
Апрель	3	5	7	7	4		2
Май	3	5	7	7	2		
Июнь							
Июль							
Август							
Всего часов за 39 недель	26	52	48	65	23	12	8

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 1-2 годов обучения.**

#### **Основные направления тренировки**

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. 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 и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап занятий 1-2 годов обучения - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этом этапе 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 важное значение именно для ТХЭКВОНДО.

На этом этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные

комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 10-12 лет, у девочек 9-11 лет. Этот возраст совпадает с этапом занятий 1-2 годов обучения в ТХЭКВОНДО. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 12 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап занятий 1-2 годов обучения - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в ТХЭКВОНДО и проводится отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе не целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

### **Технико-тактическая подготовка**

Приветствие

Пояс (завязывание)

Передвижение обычными шагами

Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево - вправо
- по диагонали

Повороты (перемещения тела)

- на 90\* шагом вперед
- на 90\* шагом назад
- на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180\* круговым шагом вперед
- на 180\* круговым шагом назад

**Стойки:** чарет, нарани, мует, гуннун, аннун, ниунджа, губурье, годзон.

**Техника рук:** надзундэ пальмок макги, назундэ сонкаль макги, ан пальмок макги, пальмок дэби макги, ап джумок чириги, санг пальмок макги, чуке макги, бакат пальмок хэче макги, дунг джумок тэриги, сонкаль юп тэриги, сон сонкут тулки.

**Техника ног:** муруп чаги (ап, долле, олле), ап-ча-бусиги, юп-ап-ча-бусиги, нэре-чаги (ануро, бакуро), юп-чаги, горо-чаги, долле-чаги, тора-юп-чаги, тора нэре чаги, тора сево чаги, бандэ горо чаги, бандэ долле чаги.

**Формальные комплексы:** Соджи-Чириги, Соджи-Макги, Чон-Джи, Дан-Гун, До-Сан, Вон-Хье.

**Перемещения** в стойках аннун соги, гуннун соги, ниунджа соги с использованием изученной техники.

**Условные спарринги:** самбо масоги без партнера (в стойке гуннун соги), самбо масоги без партнера (в стойке ниунджа соги), самбо масоги с партнером (в стойке гуннун соги), самбо масоги (ниунджа соги), ибо масоги (4 варианта), илбо масоги (4 варианта).

**Спецтехника:** нопи ап-чаги, подводящие упражнения для ударов номо-юп-чаги, долле-чаги, тора-юп-чаги в прыжке.

### ***Физическая подготовка***

Важным элементом на этапе подготовки является использование игровых комплексов. Игры и элементы игр можно использовать для развития как общих, так и специальных физических качеств. Кроме специализированных игровых комплексов широко используются спортивные игры (их использование в процессе тренировок всегда начинается с изучения основных правил независимо от знакомства с ними отдельных учащихся), игры с элементами противоборства, игры в касания. Специализированные игровые комплексы.



## ***Общая физическая подготовка***

### **Упражнения для развития общих физических качеств**

*Силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки; гимнастика – «мост».

*Ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад, кувырки вперед прогибом, стойка на руках, «колесо»; *спортивные игры* - футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты. Элементы акробатики: колесо, рондат, переворот из стойки на руках. Отработка страховки при падениях.

*Выносливости:* легкая атлетика - кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

## ***Специальная физическая подготовка***

### **Упражнения для развития специальных физических качеств**

*Силы:* выполнение ударов по мешку, проведение ударов в медленном темпе с отягощением, сгибание рук в упоре лежа, подтягивания, приседания, выпрыгивания из положения упор присев, прыжки в высоту.

*Быстроты:* выполнение простых технических приемов в максимальном темпе (используются только удары, прочно усвоенные спортсменом), выполнение прыжков через препятствие в максимальном темпе, упражнения со скакалкой.

*Выносливости:* отработка ударов по груше (лапам, макиваре) в течение 3-5 раундов по три минуты; бой с тенью; спарринг в течение 3-5 раундов по три минуты; отработка технических приемов в степе.

*Гибкости:* глубокие выпады; «бабочка»; подъем ноги с помощью партнера (вперед, назад, в сторону); наклоны вперед из стойки; из положения сидя; продольный и поперечный шпагат; наклоны в положении «барьерный бег»; махи ногами.

*Ловкости:* выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Большое внимание уделяется упражнениям, развивающим т. н. «легкость в ногах»: различные варианты степа, прыжки, упражнения со скакалкой.

## **Теоретическая подготовка**

### **Содержание теоретической подготовки**

#### **- гигиенические требования к занимающимся и местам занятий**

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Техника безопасности на занятиях ТХЭКВОНДО. Умение правильно завязывать пояс, складывать добок.

**- этикет в ТХЭКВОНДО**

Поклон при входе в зал, при выходе из зала, партнеру перед началом поединка и после его окончания, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, сидеть на скамейке. Следует относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

**- история ТХЭКВОНДО**

Возникновение ТХЭКВОНДО. История Международной Федерации ТХЭКВОНДО ITF.

**- принципы ТХЭКВОНДО**

Знать принципы ТХЭКВОНДО, сформулированные основателем, уметь объяснить их значение.

**- правила соревнований по ТХЭКВОНДО**

Основные правила соревнований по спаррингу (массоги):  
используемые приемы, зоны нанесения ударов. Критерии оценки  
формальных комплексов (туль), силы удара (вирек)

## Психологическая подготовка

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам **словесного воздействия** относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы **смешанного воздействия** включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляют путем педагогических наблюдений, измерений, анализа

различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

В психологической подготовке можно выделить:

1. Базовую психологическую подготовку;
2. Психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
3. Психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, силы, скорости, выносливости а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

*План-схема психологической подготовки*

Задачи	Средства и методы
1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
6. Владение приемами саморегуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию - подчинение самоприказу - успокаивающая и активизирующая разминка - дыхательные упражнения - идеомоторная тренировка - психорегулирующая тренировка - успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 3-5 годов обучения.**

**Технико-тактическая подготовка**

**Стойки:** чарет, нарани, мует, гуннун, аннун, ниунджа, губурье, годзон.

**Техника рук:** надзундэ пальмок макги, назундэ сонкаль макги, ан пальмок макги, пальмок дэби макги, ап джумок чириги, санг пальмок макги, чуке макги, бакат пальмок хэче макги, дунг джумок тэриги, сонкаль юп тэриги, сон сонкут тулки.

**Техника ног:** муруп чаги (ап, долле, олле), ап-ча-бусиги, юп-ап-ча-бусиги, нэре-чаги (ануро, бакуро), юп-чаги, горо-чаги, долле-чаги, тора-юп-чаги, тора нэре чаги, тора сево чаги, бандэ горо чаги, бандэ долле чаги.

**Формальные комплексы:** Соджи-Чириги, Соджи-Макги, Чон-Джи, Дан-Гун, До-Сан, Вон-Хье.

**Перемещения** в стойках аннун соги, гуннун соги, ниунджа соги с использованием изученной техники.

**Условные спарринги:** самбо масоги без партнера (в стойке гуннун соги), самбо масоги без партнера (в стойке ниунджа соги), самбо масоги с партнером (в стойке гуннун соги), самбо масоги (ниунджа соги), ибo масоги (4 варианта), илбо масоги (4 варианта).

**Спецтехника:** нопи ап-чаги, подводящие упражнения для ударов номо-юп-чаги, долле-чаги, тора-юп-чаги в прыжке.

*Техника спортивного спарринг*

Обучение технике спортивного поединка на этапе начальной подготовки носит ознакомительный характер. Интенсивно изучаются 2-3 атакующих технических приема и 2-3 приема защиты. Остальные элементы изучаются обзорно.

**Стойки:** полуфронтальная, боковая. Переходы из боковой стойки в полуфронтальную и обратно.



**Перемещения:** степ, микульме (скольжение), скрестный шаг, «челнок». Совершенствование техники перемещений. Быстрая смена стойки на месте, с перемещением.

**Удары руками:**

- прямой удар передней и задней рукой в корпус, в голову
- боковой удар передней и задней рукой в корпус, в голову
- удар снизу в корпус, в туловище

Удары руками разучиваются сначала на месте, потом с перемещением.

**Удары ногами:**

- апча-бусиги (прямой удар)
- долле-чаги (круговой удар)
- юп-чаги (боковой удар)
- горо-чаги (обратный круговой)
- нэре-чаги (рубящий удар)
- тора-юп-чаги (боковой удар с разворота)
- тора нэре чаги (рубящий удар с разворота)
- тора-сево-чаги (сносящий удар с разворота)
- бандэ-долле чаги (обратный круговой проносной удар с разворота)
- бандэ-горо-чаги (обратный круговой удар с разворота)

Удары ногами составляют основу техники тхэквондо.

Последовательность отработки ударов следующая:

1. Проработка всего движения с акцентированием внимания на отдельных элементах. Целостный метод преподавания предполагает освоение всего движения целиком с возможной последующей проработкой его отдельных фаз. При необходимости (например, при отработке бокового удара ногой) можно использовать опору для поддержки равновесия.

2. Отработка технического элемента на месте без использования дополнительных приспособлений. Скорость постепенно возрастает.

3. Отработка удара по неподвижной мишени (лапа, мешок). Мешок используют преимущественно для увеличения силы удара, лапы – для увеличения скорости

4. Отработка удара с собственным перемещением.

5. Отработка удара по движущейся мишени. Партнер держит мишень (лапу), постоянно меняя ее положение. Найти и использовать подходящий момент для атаки.

6. Отработка изученного элемента в парах в условиях оговоренного или свободного спарринга.

Во второй год обучения особое внимание уделяется атакам передней ногой и согласованности действий опорной и бьющей ноги с целью не дать сопернику увидеть подготовку к атаке. В частности, отрабатывается движения вперед из боковой стойки без опорного отталкивания передней ногой (скольжение или прыжок, опираясь только задней ногой).

Отрабатывается контр-шаг – движение, позволяющее сразу после проведенной атаки вернуться в устойчивое положение на исходную дистанцию, тем самым не создавая для противника удобной ситуации для контратаки.

### **Защита от удара рукой**

#### **от прямого удара рукой в голову**

- отклонение влево, вправо
- подставка плеча
- подставка ладони
- подставка предплечий
- отбив влево, вправо

#### **от прямого удара рукой в туловище**

- подставка предплечий

### **от бокового удара рукой в голову**

- подставка предплечья
- наложение предплечья
- нырок

### **от бокового удара рукой в туловище**

- подставка локтя

### **от удара рукой снизу в голову**

- подставка предплечья

### **от удара рукой снизу в корпус**

- подставка локтя
- наложение предплечья

### **Защита от бокового удара передней ногой в туловище**

- мягкий блок (отведение) предплечьем с переходом в одноименную стойку шагом вперед или назад

### **Защита от кругового удара передней ногой**

#### **от кругового удара передней ногой в голову**

- подставка предплечья
- шаг назад

#### **от кругового удара передней ногой в туловище**

- подставка локтя
- подставка предплечья
- шаг назад

### **Защита от кругового удара задней ногой**

#### **от кругового удара задней ногой в голову**

- нырок
- уход в сторону
- подставка предплечья и шаг вперед
- шаг назад (разрыв дистанции)

#### **от кругового удара задней ногой в туловище**

- подставка локтя и шаг вперед
- подставка предплечья и шаг вперед
- шаг назад (разрыв дистанции)
- уход в сторону

### **Защита от прочих ударов передней ногой**

- шаг назад (разрыв дистанции)
- уход в сторону

### **Защита от прочих ударов задней ногой**

- уход в сторону
- шаг назад (разрыв дистанции)
- шаг вперед (сокращение дистанции)

Защита шагом назад изучается как со сменой, так и без смены стойки; движение вперед – как правило, без смены стойки.

Защитные действия изучаются одновременно с изучением ударов руками и ногами. В первый год обучения изучаются преимущественно приемы пассивной защиты от ударов руками (блоки) и защиты маневром (перемещением) от ударов ногами. Во второй и год происходит ознакомление с активными методами защиты: подвижные блоки, движения туловищем, нырки, приседания и т.д.

**Комбинации из двух и трех ударов руками в голову и туловище.** Одновременно разучивается несколько вариантов комбинационной защиты, в том числе 1-2 варианта выхода из ближнего боя с подготовкой контратаки ногой или рукой.

### **Комбинации из ударов руками и ногами:**

- один удар рукой и один удар ногой
- два удара руками и один удар ногой
- один удар ногой и два удара руками
- два удара ногами и два удара руками

Одно временно изучаются 1-2 варианта комбинационной защиты

При изучении комбинированной защиты используются простейшие методы, например, блокирование первого удара и разрыв дистанции с целью ухода от остальных. Сложность комбинаций зависит от возраста и уровня физического развития учащихся.

### **Контратакующие действия при атаке руками в голову или туловище.**

При изучении контратакующих действий преимущество отдается ответным контратакам после контактной защиты, как наиболее простым в исполнении.

#### **Контратака при прямом ударе рукой в голову**

- блокирование подставкой ладони + прямой или боковой удар рукой

#### **Контратака при круговом ударе передней ногой в голову**

- блок предплечьем + прямой или боковой удар рукой

#### **Контратака при круговом ударе задней ногой в голову**

- блок предплечьем + шаг вперед+прямой или боковой удар рукой
- отклонение корпуса+ бандэ-долле-чаги в голову
- отскок в сторону со сменой стойки+юп-чаги (прямой боковой удар) в корпус
- отскок в сторону со сменой стойки+нэре-чаги (прямой рубящий удар) в голову

#### **Контратака при круговом ударе передней ногой в корпус**

- подставка локтя или предплечья+ прямой или боковой удар рукой

#### **Контратака при круговом ударе задней ногой в корпус**

- подставка локтя или предплечья+шаг вперед+ прямой или боковой удар рукой

#### **Контратака при боковом ударе передней ногой в туловище**

- блок (отведение) со сменой стойки+тора-юп-чаги

В первый год обучения круговой удар задней ногой проводится только в разноименной стойке, а передней ногой – в одноименной стойке, чтобы исключить нанесение удара в запрещенную зону.

### **Учебные поединки:**

Проведение спаррингов с равным по силе противником. Проведение спаррингов с использованием оговоренного набора технических действий.

Проведение спарринга среди равных по комплекции, но разных по уровню подготовки спортсменов. При этом более техничные спортсмены получают задание использовать только хорошо изученную, контролируемую технику.

Проведение спаррингов среди разных по возрасту или комплекции соперников. При этом более сильный (старший) получает задание совершенствовать элементы защиты

### ***Физическая подготовка***

В начале занятия проводится разминка, включающая следующие элементы:

1. ходьба, перемежающаяся с равномерным, а затем с переменным бегом с изменением направления и одновременными движениями туловища, рук и ног. На учебно-тренировочном этапе в беговые упражнения включаются элементы, имитирующие движения таеквондиста;

2. затем разминка переходит к разогреву суставов конечностей и позвоночника с использованием гимнастических упражнений в положении стоя;

3. гимнастические упражнения, сидя и лежа.

В процессе основной части занятия используются упражнения с отягощениями, что позволяет укрепить суставы, увеличить поперечник мышц. Для умения действовать в полном контакте таеквондисты упражняются во взаимодействии и различных противодействиях с партнером.

Кроме указанных видов упражнений, которые могут выполняться в спортивном зале, в процессе тренировок по ТХЭКВОНДО в целях укрепления общего здоровья и снятия монотонии, что при регулярных занятиях вполне возможно, используются упражнения из других видов спорта:

- кроссы по пересеченной местности и бег с препятствиями;
- спортивные игры, обеспечивающие высокий эмоциональный фон;
- плавание;
- лыжи, бег на длинные дистанции, езда на велосипеде;
- прыжки всех видов;
- борьба.

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

Физическая подготовленность таеквондиста по мере роста его квалификации является все более специализированной. Развитие физических качеств должно быть направлено на обеспечение двигательных действий, характерных для ТХЭКВОНДО.

**Скоростная сила.** На данном этапе к упражнениям добавляются упражнения с оптимальными отягощениями, которые должны выполняться с максимально возможным ускорением. Величину отягощения выбирает тренер, исходя из весовой категории спортсмена и уровня его подготовленности. Широко используются игры в упоры, отработка технических действий на боксерских мешках, лапах, в паре с противником.

**Скорость.** На этапе развитие скорости идет по двум направлениям: увеличение скорости технических действий, которое тренируется за счет многократного повторения в максимальном темпе работы по движущимся мишеням, работе по мишеням при собственном перемещении, и увеличение скорости реакции на действия противника. Основной метод тренировки для увеличения скорости реакции - начало или прекращение выполнения действия по сигналу. Вначале используются общеразвивающие упражнения, с ростом подготовленности спортсмена движение заменяется на имитирующее технический прием ТХЭКВОНДО. Вариант выполнения: спортсмен выполняет удары по лапам, по сигналу должен прекратить нанесение ударов и перейти в оборонительную позицию.

**Выносливость.** Для воспитания выносливости используются общепринятые методы воспитания физических качеств:

- равномерный – характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин.) непрерывной работой, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд./мин. Колебания частоты пульса при этом не превышают 3-5%.

- переменный – характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд./мин.

- повторный – повторение одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности

- интервальный - используется так же, как повторный, но с определенными

- соревновательный – используется для подготовки спортсмена непосредственно к соревнованиям

- игровой – игры в парах с элементами противоборства, любые спортивные и подвижные игры, требующие сохранения высокой работоспособности



- круговой – выполнение упражнений (серий ударов) в условиях движущегося потока спортсменов в одном направлении по кругу. При этом используются разные по весу снаряды.

Специальная выносливость в ТХЭКВОНДО – это, прежде всего, скоростная выносливость. Для ее тренировки используют свободный или модельный спарринг или отработку ударов по лапам (груше, манекену) в течение определенного промежутка времени.

Если спортсмену не удастся вести бой в высоком темпе в течение заданного отрезка времени, применяют повторение более коротких промежутков времени, в течение которых он может действовать в нужном темпе. Это делается до тех пор, пока боец не сможет выдерживать нужный темп боя в течение времени, предусмотренного правилами боя.

### ***Общая физическая подготовка***

#### **Упражнения для развития общих физических качеств**

*Силы:* гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, набивными мячами, эспандерами, штангой, изометрические упражнения,

*Быстроты:* бег на короткие дистанции, спортивные игры

*Гибкости:* упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой, упражнения на растягивания, упражнения, имитирующие технические элементы ТХЭКВОНДО по возможности с большей амплитудой, упражнения с партнером на развитие пассивной гибкости.

*Ловкости:* акробатические упражнения, спортивные игры, выполнение упражнений в неожиданно и быстро меняющихся условиях.

*Выносливости:* бег на средние и длинные дистанции, бой с тенью, чередование работы на легких и тяжелых снарядах, используя серии ударов, после которых выполняются многократные упражнения с отягощениями.

## Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке тхэквондиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих тхэквондистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями тхэквондистов, просматривать видеоматериал по ТХЭКВОНДО и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тхэквондист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

### *Примерный план теоретической подготовки*

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Личная и общественная 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

## Психологическая подготовка

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам **словесного воздействия** относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы **смешанного воздействия** включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляют путем педагогических наблюдений, измерений, анализа

различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

В психологической подготовке можно выделить:

1. Базовую психологическую подготовку;
2. Психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
3. Психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, силы, скорости, выносливости, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годовичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

#### *План-схема психологической подготовки*

Задачи	Средства и методы
1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
5. Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных, соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки

### **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в ТХЭКВОНДО терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером, проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

### **Система соревнований**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности и возрасту способны достичь определенных спортивных результатов.

По мере роста квалификации спортсменов количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих

соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 6-8 годов обучения.**

**Технико-тактическая подготовка**

**Техника ног:** Удары с прыжком: ап-чаги, нэре-чаги, юп-чаги, горо-чаги, долле-чаги, тора-нэре-чаги, тора-сево-чаги, бандэ-долле-чаги, тора-горо-чаги, двит-чаги. Сиро-чаги.

**Формальные комплексы:** Юль-Гок, Джан-Гун, Той-Гэ, Хва-Ранг, Чунг-Му.

**Спецтехника:** ноги ап-чаги, номо-юп-чаги, долле-чаги, бандэ-долле-чаги, тора-двит-чаги.

*Техника и тактика спортивного спарринга*

Этап посвящен обучению реализации атакующей и защитной техники в ситуативных условиях поединка. Обучение сводится к отработке запрограммированных действий в соответствии с моделью действий тхэквондиста.

Все изученные в программированном режиме технико-тактические действия отрабатываются в высоких режимах сенсомоторной нагрузки. Изучение новых поэтапных тем должно накладываться на повторение ранее изученного материала, поэтому время на изучение нового материала (в рамках обучения технике спортивного спарринга) постепенно уменьшается (это не относится только к изучению формальных комплексов).

В процессе многолетнего обучения и тренировки преимущественная доля раздела технико-тактической подготовки увеличивается в пользу тактики.



На этапе в комбинации включаются технико-тактические действия, связанные с подшагиваниями и подскоками с дальней дистанции, в условиях которых время на распознавание угрозы увеличено. На этапе атакующие действия переносятся на среднюю дистанцию, что усложняется организацию адекватного защитного реагирования. Основной задачей является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции. На этапе обучения отрабатываются действия на дальней, средней и ближней дистанции.

Если бой на дальней дистанции ведется с использованием почти исключительно техники ног, то на средней и особенно ближней дистанции активно включается работа рук. При отработке технико-тактических действий на ближней дистанции уделяется особое внимание искусству выхода из ближнего боя и нанесение удара со средней дистанции, опередив соперника.

Для глубокой проработки на этапе выбирается несколько вариантов атакующих и контратакующих комбинаций.

Обязательными для всех спортсменов являются следующие технические элементы:

1. Контактная защита от ударов руками и всех ударов ногами, кроме проносных.
2. Атака передней ногой (юп-чаги) с последующим развитием.
3. Тора-юп-чаги от прямых ударов ногой и любых движений вперед.
4. Контратака бандэ-долле-чаги от круговых ударов.
5. Защита сближением и контратака прямым ударом рукой от любых ударов ногами, кроме прямых.
6. Выход из ближнего боя прыжком, скачком или шагом с атакой ногой.

Остальные технические приемы подбираются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его роста, весовой категории. При этом составляются такие комбинации, чтобы при использовании

минимума технических действий выигрывать в максимуме возможных в бою ситуаций. Комбинации выбираются из нижеследующего списка.

### **Атакующие действия руками:**

1. Боковой удар передней в голову с шагом, прямой удар задней в голову
2. Боковой удар передней в голову с шагом и прямой удар задней в туловище
3. Прямой удар задней в голову с шагом и боковой удар передней в голову
4. Удар передней снизу в туловище и боковой удар задней в голову
5. Боковой удар передней в голову и удар снизу задней в голову
6. Прямой удар задней в туловище, боковой удар передней в голову
7. Удар снизу задней в туловище, боковой удар передней в голову
8. Удар снизу задней в голову, боковой удар передней в туловище
9. Боковой удар задней в голову, удар снизу передней в туловище
10. Боковой удар передней в голову, удар снизу правой в туловище
11. Прямой удар передней в голову с шагом, прямой удар задней в голову с шагом, боковой удар передней в голову
12. Боковой удар передней в голову с шагом, прямой удар задней в голову с шагом, боковой удар передней в голову
13. Прямой удар задней в голову с шагом, боковой удар передней в голову и прямой удар задней в голову
14. Прямой удар задней в голову с шагом, удар снизу передней в туловище и боковой удар передней в голову
15. Удар снизу передней в туловище, боковой удар задней в голову, боковой удар передней в голову

- 16.Прямой удар задней в туловище, боковой удар передней в голову, боковой удар задней в голову
- 17.Боковой удар передней в голову, боковой удар задней в туловище, удар снизу передней в туловище
- 18.Прямой удар передней в туловище, прямой удар задней в голову, боковой удар передней в голову
- 19.Удар снизу передней в туловище, удар снизу задней в туловище, боковой удар передней в голову с шагом назад
- 20.Удар снизу задней в туловище, удар снизу передней в туловище, боковой удар задней в голову с шагом назад.
- 21.Боковой удар задней в голову, боковой удар передней в голову, удар снизу задней в голову.

#### **Атакующие действия ногами:**

##### *Атакующие действия одной ногой*

1. Долле-чаги в туловище, долле-чаги в голову
2. Юп-чаги в туловище, долле-чаги в голову
3. Долле-чаги в голову, юп-чаги в туловище
4. Тора-горо-чаги, долле-чаги
5. Нэре-чаги, долле-чаги
6. Юп-чаги в голову, долле-чаги в голову
7. Тора-юп-чаги, долле-чаги
8. Долле-чаги, дольме-долле-чаги
9. Нэре-чаги, дольме-нэре-чаги
- 10.Апча-бусиги, дольме-апча-бусиги

##### *Атакующие действия разными ногами*

1. Долле-чаги в голову передней, юп-чаги в туловище задней
2. Юп-чаги передней, бандэ-долле-чаги задней
3. Юп-чаги передней в туловище, долле-чаги задней в голову

4. Долле-чаги в туловище задней, тора-юп-чаги
5. Нэре-чаги в голову передней, долле-чаги в туловище задней
6. Нэре-чаги в голову передней, бандэ-долле-чаги задней
7. Долле-чаги передней, бандэ-долле-чаги задней, долле-чаги этой же ногой
8. Финт передней, долле-чаги задней
9. Скрестный шаг вперед, юп-чаги передней, тора-юп-чаги
10. Скачок вперед, долле-чаги передней, долле-чаги задней, долле-чаги передней
11. Скрестный шаг, нэре-чаги передней, апча-бусиги задней.
12. Скрестный шаг, финт, нэре-чаги задней, тора-юп-чаги

*Атакующие действия с использованием техники рук и ног*

Ниже приводится несколько примеров атакующих комбинаций с использованием техники рук и ног. Но рекомендуется удары руками включать при отработке каждой атакующей комбинации. При этом используются 4 вида ударов: прямые, боковые, удары снизу и обратные.

1. Нэре-чаги передней ногой, прямой удар передней рукой, прямой удар задней рукой
2. Юп-чаги передней ногой, прямой удар передней рукой, прямой удар задней рукой
3. Юп-чаги передней ногой, обратный удар рукой с разворота.
4. Юп-чаги передней ногой, боковой удар передней рукой, прямой удар задней рукой
5. Твиме-юп-чаги, твиме-юп-чаги, два прямых удара руками в прыжке
6. Юп-чаги передней, тора-юп-чаги, прямой удар передней рукой, боковой удар задней рукой.

**Контратакующие действия на удар рукой:**

1. Защита подставкой ладони от прямого удара в голову, юп-чаги передней ногой в туловище.
2. Защита подставкой плеча от прямого удара в голову, ответная контратака ударом задней руки в туловище, боковой передней рукой в туловище.
3. Подставка предплечья от бокового удара, долле-чаги разноименной ногой, твиме-тора-юп-чаги.
4. Уклон в закрытую сторону (за спину партнера) от прямого удара в голову, прямой удар в туловище передней рукой.
5. Уклон в открытую сторону от прямого удара ногой, долле-чаги.
6. Защита нырком в закрытую сторону, нэре-чаги передней ногой.
7. Защита нырком в закрытую сторону с шагом, скачок, юп-чаги передней ногой.
8. Уклонение и встречная контратака прямым ударом от прямого удара.
9. Защита наложением одноименной руки от бокового удара, обратный удар той же рукой.
10. Подставка предплечья от удара снизу в голову, с одновременным боковым ударом другой рукой в голову.

### **Контратакующие действия на удар ногой:**

1. скачок назад от апча-бусиги задней ногой, долле-чаги задней ногой, прямой удар передней рукой, прямой удар задней рукой
2. скачок назад от долле-чаги задней ногой, долле-чаги задней ногой
3. разноименная стойка: скачок вперед от долле-чаги задней ногой, прямой удар передней рукой, боковой удар задней рукой
4. разноименная стойка: скачок назад от бокового удара передней ногой, круговой удар задней ногой
5. тора-юп-чаги от удара передней ногой (кроме прямого)

6. тора-юп-чаги в прыжке как встречная контратака на любое движение вперед
7. скачок назад от кругового задней ногой, скачок назад от тора-юп-чаги, тора-юп-чаги задней ногой
8. скрестный шаг назад от кругового удара передней ногой, круговой удар задней ногой
9. скрестный шаг назад от бокового удара передней ногой, круговой удар задней ногой
10. уклон от юп-чаги (удар пропускается снаружи корпуса), прямой удар задней рукой
11. отклон назад, долле-чаги задней ногой с продвижением вперед
12. отклон назад, прямой удар передней рукой с шагом задней ногой
13. скачок назад, бандэ-долле-чаги
14. скачок назад, нэре-чаги
15. разноименная стойка: отклонение от атаки долле-чаги в голову задней ногой, нэре-чаги передней ногой
16. отклонение от бандэ-долле-чаги, тора-юп-чаги в туловище
17. разноименная стойка: отклонение от бандэ-долле-чаги, прямой удар задней рукой
18. тора-юп-чаги в прыжке от юп-чаги передней ногой
19. твиме-бандэ-долле-чаги от долле-чаги передней ногой
20. скачок назад от нэре-чаги, долле-чаги задней, скрестный шаг назад от долле-чаги передней, долле-чаги передней, твиме-тора-юп-чаги на движение вперед
21. скачок назад от долле-чаги задней, скрестный шаг назад от юп-чаги передней, долле-чаги задней, тора-юп-чаги в прыжке
22. скачок назад от тора-юп-чаги, бандэ-долле-чаги от долле-чаги передней
23. тора-юп-чаги в прыжке от долле-чаги передней, тора-юп-чаги
24. бандэ-долле-чаги от нэре-чаги передней ногой, бандэ долле-чаги

- 25.скрестный шаг от долле-чаги передней, долле-чаги задней, скачок назад от кругового задней, бандэ-долле-чаги в прыжке от долле-чаги передней
- 26.отклонение от нэре-чаги передней ногой, бандэ-долле-чаги в голову
- 27.отклонение от нэре-чаги передней ногой, прямой удар передней рукой
- 28.разноименная стойка: отклонение от нэре-чаги передней ногой, прямой удар задней рукой
- 29.отведение ноги (от ап-ча бусиги передней) передней рукой с разворотом корпуса, тора-юп-чаги
- 30.отведение ноги (от ап-ча-бусиги передней) передней рукой с разворотом корпуса, обратный удар рукой с разворота
- 31.разноименная стойка: блок плечом (от юп-чаги передней), отведение ноги передней рукой, долле-чаги задней ногой
- 32.отведение ноги (от юп-чаги передней) передней рукой наружу, прямой удар задней рукой
- 33.отведение ноги (от юп-чаги передней) передней рукой наружу, тора-горо-чаги со сближением
- 34.блок плечом (от юп-чаги передней), отведение ноги передней рукой, прямой удар задней рукой
- 35.блок плечом (от юп-чаги передней), отведение ноги передней рукой, нэре-чаги
- 36.блок передней рукой от долле-чаги задней ногой, удар прямым ударом задней рукой
- 37.отведение ноги (от долле-чаги задней ногой) передней рукой, долле-чаги задней ногой в туловище, долле-чаги передней ногой в голову
- 38.отведение ноги (от долле-чаги передней ногой) передней рукой, бандэ-долле-чаги
- 39.отведение ноги (от долле-чаги передней ногой) передней рукой, тора-юп-чаги

40. блок задней рукой от долле-чаги передней ногой в верхний уровень,  
бандэ-долле-чаги

41. разноименная стойка: блок передней рукой от долле-чаги задней ногой в верхний уровень, сближение, удар задней рукой

#### **Выход из ближнего боя:**

1. Уход в сторону в закрытую позицию на среднюю дистанцию, нэре-чаги передней ногой
2. Уход в сторону в закрытую позицию на дальнюю дистанцию, юп-чаги передней ногой
3. Прыжок в сторону в закрытую позицию на среднюю дистанцию с одновременным нанесением долле-чаги
4. Прыжок назад с разворотом и одновременным нанесением тора-юп-чаги

#### ***Физическая подготовка***

В начале занятия проводится разминка, включающая следующие элементы:

1. ходьба, перемежающаяся с равномерным, а затем с переменным бегом с изменением направления и одновременными движениями туловища, рук и ног. На учебно-тренировочном этапе в беговые упражнения включаются элементы, имитирующие движения таеквондиста;

2. затем разминка переходит к разогреву суставов конечностей и позвоночника с использованием гимнастических упражнений в положении стоя;

3. гимнастические упражнения, сидя и лежа.



В процессе основной части занятия используются упражнения с отягощениями, что позволяет укрепить суставы, увеличить поперечник мышц. Для умения действовать в полном контакте таеквондисты упражняются во взаимодействии и различных противодействиях с партнером.

Кроме указанных видов упражнений, которые могут выполняться в спортивном зале, в процессе тренировок по тхэквондо в целях укрепления общего здоровья и снятия монотонии, что при регулярных занятиях вполне возможно, используются упражнения из других видов спорта:

- кроссы по пересеченной местности и бег с препятствиями;
- спортивные игры, обеспечивающие высокий эмоциональный фон;
- плавание;
- лыжи, бег на длинные дистанции, езда на велосипеде;
- прыжки всех видов;
- борьба.

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

Физическая подготовленность тхэквондиста по мере роста его квалификации является все более специализированной. Развитие физических качеств должно быть направлено на обеспечение двигательных действий, характерных для тхэквондо.

**Скоростная сила.** На данном этапе к упражнениям, добавляются упражнения с оптимальными отягощениями, которые должны выполняться с максимально возможным ускорением. Величину отягощения выбирает тренер, исходя из весовой категории спортсмена и уровня его подготовленности. Широко используются игры в упоры, отработка технических действий на боксерских мешках, лапах, в паре с противником.

**Скорость.** На данном этапе развитие скорости идет по двум направлениям: увеличение скорости технических действий, которое

тренируется за счет многократного повторения в максимальной темп работе по движущимся мишеням, работе по мишеням при собственном перемещении, и увеличение скорости реакции на действия противника. Основной метод тренировки для увеличения скорости реакции - начало или прекращение выполнения действия по сигналу. Вначале используются общеразвивающие упражнения, с ростом подготовленности спортсмена движение заменяется на имитирующее техникой прием тхэквондо. Вариант выполнения: спортсмен выполняет удары по лапам, по сигналу должен прекратить нанесение ударов и перейти в оборонительную позицию.

**Выносливость.** Для воспитания выносливости используются общепринятые методы воспитания физических качеств:

- равномерный – характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин.) непрерывной работой, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд./мин. Колебания частоты пульса при этом не превышают 3-5%.

- переменный – характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд./мин.

- повторный – повторение одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности

- интервальный - используется так же, как повторный, но с определенными

- соревновательный – используется для подготовки спортсмена непосредственно к соревнованиям

- игровой – игры в парах с элементами противоборства, любые спортивные и подвижные игры, требующие сохранения высокой работоспособности

- круговой – выполнение упражнений (серий ударов) в условиях движущегося потока спортсменов в одном направлении по кругу. При этом используются разные по весу снаряды.

Специальная выносливость в тхэквондо – это, прежде всего, скоростная выносливость. Для ее тренировки используют свободный или модельный спарринг или отработку ударов по лапам (груше, манекену) в течение определенного промежутка времени.

Если спортсмену не удастся вести бой в высоком темпе в течение заданного отрезка времени, применяют повторение более коротких промежутков времени, в течение которых он может действовать в нужном темпе. Это делается до тех пор, пока боец не сможет выдерживать нужный темп боя в течение времени, предусмотренного правилами боя.

### ***Общая физическая подготовка***

#### **Упражнения для развития общих физических качеств**

*Силы:* гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, набивными мячами, эспандерами, штангой, изометрические упражнения,

*Быстроты:* бег на короткие дистанции, спортивные игры

*Гибкости:* упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой, упражнения на растягивания, упражнения, имитирующие технические элементы тхэквондо по возможности с большей амплитудой, упражнения с партнером на развитие пассивной гибкости.

*Ловкости:* акробатические упражнения, спортивные игры, выполнение упражнений в неожиданно и быстро меняющихся условиях.

*Выносливости:* бег на средние и длинные дистанции, бой с тенью, чередование работы на легких и тяжелых снарядах, используя серии ударов, после которых выполняются многократные упражнения с отягощениями.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке тхэквондиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по борьбе ТХЭКВОНДО и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме

#### *Примерный план теоретической подготовки*

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Личная и общественная 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 тхэквондо	Древние боевые искусства Кореи. История корейского освободительного движения, подготовка корейской армии на основе
5	Спортсмены таеквондисты	- Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по тхэквондо
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие
10	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

## Психологическая подготовка

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам **словесного воздействия** относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы **смешанного воздействия** включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

В психологической подготовке можно выделить:

1. Базовую психологическую подготовку;
2. Психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
3. Психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, силы, скорости, выносливости, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годовичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

#### *План-схема психологической подготовки*

Задачи	Средства и методы
1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи



2. Сохранение психической профилактики нервно-психических перенапряжений	нервно-устойчивости, Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, <b>восстановительные</b> мероприятия

### Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в ТХЭКВОНДО терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах, ведение протоколов соревнований.

### Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных самбистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются

на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

По мере роста квалификации спортсменов количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

## **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Обеспечение своевременного прохождения медицинского осмотра осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации ( в ред. Федерального закона от 03.07.2016 №286-ФЗ) и

согласно графику отделения спортивной медицины по согласованию с ДЮСШ.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям тхэквондо, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов); санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся **начальное** обследование, **углубленное** и **этапное** обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые три месяца - повторные. Кроме этого, повторные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей,

занимающихся тхэквондо. В периоды (сезоны) роста ОРЗ и условиях полярной ночи необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

### *Формы медико-биологического контроля*

Вид Обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

**Цель контроля** – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Задача спортивного контроля** – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся дзюдо на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Дзюдо», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
- 

### **Комплексы контрольных упражнений**

#### **для оценки результатов освоения программы**

Для оценки уровня освоения программы аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 19, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ № 19, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

### Комплексы контрольных упражнений для оценок и результатов ОФП

Возраст	8-9 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	3	5	1	3	4
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	-1	+0	+1	+1	+2	+3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	95	100	108	90	98	103
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	17	20	10	14	17

Возраст	10-11 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	8	10	2	4	5
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	0	+1	+2	+1	+3	+5

3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	128	95	100	118
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	26	8	14	23

Возраст	12-13 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	12	2	4	6
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+1	+2	+3	+2	+3	+4
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	117	127	147	112	122	132
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	21	31	13	17	27

Возраст	14-15 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	19	3	5	7
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+2	+3	+4	+3	+5	+5



3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	157	167	128	138	148
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	20	24	34	17	21	31

Возраст	16-18 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	4	6	8
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+4	+5	+6	+5	+6	+7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	176	186	192	138	148	157
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	22	25	35	18	22	32

### Комплексы контрольных упражнений для оценок и результатов СФП

	возраст	Долли чаги 30 сек.(36)	Долли чаги 30 сек.(460)	Долли чаги 30 сек.(56)	Твиме ап чаги (36)	Твиме ап чаги (46)	Твиме ап чаги (56)
Юноши	9 - 11	15	17	19	Свой рост	190	200
	12 - 13	18	20	22	Свой рост	200	210
	14 - 17	20	24	28	Свой рост	230	240
Девушки	9 - 11	13	15	17	Свой	180	190

					рост		
	12 - 13	16	18	20	Свой рост	190	200
	14 - 18	18	22	26	Свой рост	220	230

Примечание:

Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменом, если норматив засчитан более чем в 75 % заданных упражнений.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Работа коллектива МБУ ДО ДЮСШ №19 направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального настроения обучающихся. Материально - техническое оснащение и оборудование, пространственная организационная среда соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности обучающихся отвечают требованиям охраны труда.

Материально-техническая база периодически претерпевает преобразования, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет педагогам организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, созданию положительного психологического климата в группах, а также всестороннему развитию личности каждого ребенка.

Для занятий тхэквондо есть необходимый инвентарь:

- боксерские мешки;
- подушки(макивара);
- пальчаги;
- лапы;
- силомер;
- перчатки;
- гантели;
- резиновые жгуты;
- футы;

- татами;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- набивные мячи;
- мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный).

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ТЕРМИНОЛОГИЯ**

Гуп (гып) – ученический разряд

Дан – мастерская степень

Сасун оллиги (сасон оллиги) – мах ногой по диагонали

Юп - ча оллиги – боковой мах ногой

Муруп чаги – удар коленом

- ап – прямо перед собой
- олле – в голову с захватом головы руками
- долле – круговой

Ануро – снаружи

Бакуро – изнутри

Ап-ча бусиги – прямой удар ногой вперед

Юп-ап ча бусиги – удар ногой вперед, при этом корпус развернут под 45 градусов в сторону

Нэре-чаги – рубящий удар ногой сверху вниз

Юп-чаги – боковой удар ногой

Коро-чаги (горо-чаги) – круговой удар пяткой с захлестом (хук)

Долле-чаги – круговой удар ногой

Тора – означает удар с разворота, напр., тора-юп-чаги – удар юп-чаги с разворотом через спину

Сево-чаги – сносящий удар

Бандэ (пандэ)-долле-чаги – обратный круговой удар  
Бандэ (пандэ)-коро(горо)-чаги – горо-чаги с разворотом через спину (тж. Тора-горо-чаги)  
Двит-чаги – удар назад  
Тиме (твиме) – означает прыжок. Напр., Тиме-ап-ча-бусиги – ап-ча-бусиги в прыжке  
Сиро-чаги – удар ногой с опорой руками об землю  
Санбан-чаги - удар двумя ногами одновременно  
Соги – стойка  
Массоги – спарринг  
Самбо-массоги – условный спарринг на 3 шага  
Ибо массоги – условный спарринг на 2 шага  
Илбо массоги – условный спарринг на 1 шаг  
Джай-массоги – свободный спарринг  
Нопи-ап-чаги – удар ап-чаги (ап-ча- бусиги) с прыжком в высоту  
Номо-юп-чаги – удар юп-чаги с прыжком в длину

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ.
3. Цой Хонг Хи. Таэквон-до.- М.: АО «ТКД», 2019
4. Передельский А.А., Горбачева А.Ю. Тхэквондо: теория, методика, технология. ООО «Издательство «Мир науки», 2020.

5. Пятков В. В. Тхэквондо. Осознанный выбор. «Издательские решения», 2020.
6. Листраткин Виталий. Мастер, который создал тхэквондо. «Издательские решения», 2022.
7. Гиллис Алекс. Смертельное искусство. Невообразимая история тхэквондо. «Издательские решения», 2021.
8. Шакур М.Т. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Издательство ООО «Харвест», 2022.
9. Эллсуорт Абигейл. Анатомия пилатеса. Москва: Эксмо. 2020
10. К.Карр, М.Фейт. Анатомия функциональных тренировок. Минск: Поурри, 2022
11. Mitchell D.L. The Complete Book of Martial Arts. – Chancellor Press, 2019
12. Ю.К. Гавердовский. Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник том 1. М.: Советский спорт, 2021.
13. Ю.К. Гавердовский. Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник том 2. М.: Советский спорт, 2021
14. Торстен Герка. Спортивная анатомия. Минск: Поурри, 2019
15. Лазарос Константинович Цилфидис. ПУТЬ К УСПЕХУ, Воронежская областная типография, 2020.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ К ПРОЧТЕНИЮ ОБУЧАЮЩИМСЯ**

1. Цой Хонг Хи. Таэквон-до.- М.: АО «ТКД», 2019
2. Передельский А.А., Горбачева А.Ю. Тхэквондо: теория, методика, технология. ООО «Издательство «Мир науки», 2020
3. Пятков В. В. Тхэквондо. Осознанный выбор. «Издательские решения», 2020.
4. Лазарос Константинович Цилфидис. ПУТЬ К УСПЕХУ, Воронежская областная типография, 2020

