

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско - юношеская спортивная школа «Зай»

Принята на педагогическом совете
«20» 03 2018 года
Протокол № 4 от 20.03 2018 г.
«20» 03 2018 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ДЮСШ «Зай»
Р.Р. Ахметшин
Приказ № 24 от 20.03.2018 г.



**Дополнительная предпрофессиональная
образовательная программа
физкультурно – спортивной
направленности
по виду спорта **ТХЭКВОНДО****

Программа разработана на основе федеральных государственных требований
по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Минспорта России
от 18 февраля 2013 г. № 62

Программа разработана:
тренером–преподавателем
Шайгардановой Л.И.

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет.
Срок реализации программы: 8 лет.

г. Заинск,
2018 год

Пояснительная записка

Программа по тхэквондо составлена в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, нормативных документов Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ.

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Занятия тхэквондо целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их

ситуационного применения. В программе изложены способы формирования тактических умений и специализирования соревновательной техники при изложении специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств ведения соревнований по видам тхэквондо и по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения основных ударов руками и ногами, приемов маневрирования и действий нападения и обороны, а также освоения научно-методических терминов при формировании тактических умений.

Применение программы для организации тренировочного процесса требует корректировки при выявлении различий между двигательным и психическим развитием детей и подростков в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности их общего развития, а также в связи с началом занятий тхэквондо в разном возрасте.

Девочки, занимающиеся тхэквондо, осваивают соответствующие средства выполнения пхумсе, демонстрации специальной техники и ведения поединков, приведенные в настоящей программе для обучения мальчиков.

Тхэквондо — это стиль жизни, один из видов искусства самообороны без оружия.

Тхэквондо — научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Тхэквондо — вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства.

Выше перечислены лишь некоторые аспекты, позволяющие понять, почему тхэквондо является искусством самообороны. Понятие «тхэквондо» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины. Тхэквондо — это почти культ.

Корейское «таэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» — «искусство», «путь», т.е. путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получается, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких противников

Тхэквондо позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других.

Для успешного осуществления многолетней подготовки юных спортсменов на каждом этапе учитываются основные методические положения.

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах такой подготовки.
2. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений (табл. 1)

Табл. 1

Возрастные границы этапов подготовки и зона первых больших успехов в процессе тренировки тхэквондистов, лет

Этап начальной подготовки	Этап базовой подготовки	Этап спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования
10	10-13	13-15	15 и старше

3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.
4. С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения (табл. 2).

Табл. 2

Соотношение времени физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (в %)

Виды подготовки	Этап подготовки								
	ГНП			Тренировочные группы				Группы ССМ	
	1-й	2-й	3-й	До 2 лет	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Общefизическая подготовка	19,2	17,0	14,9	12,8	10,6	9,6	9,6	9,6	8,2
Специальная физическая	12,8	10,6	8,5	9,6	8,5	7,4	7,4	5,6	4,8
Технико- тактическая	68,0	72,4	76,6	77,6	80,9	83,0	83,0	84,8	87,0

5. Необходимость обеспечения преемственности и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

Табл. 3

**Показатели соревновательной нагрузки
(количество соревнований)**

Виды соревнований	Этапы подготовки									
	НП			ТГ					Группы ССМ	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Обязательная программа	Белый пояс с желтой полосой 9 гып	Желтый пояс 8 гып	Желтый пояс с зеленой полосой 7 гып	Зеленый пояс 6 гып	Зеленый пояс с синей полосой 5 гып	Синий пояс 4 гып	Синий пояс с красной полосой 3 гып	Красный пояс 2 гып	Красный пояс с черной полосой 1 гып	Черный пояс 1 дан
Контрольные	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2
Основные	-	-	-	-	1	1	1	1	1	2
Главные	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2

6. Строгое соблюдение принципа постепенности в учебно-тренировочном процессе, соответствия нагрузок возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.
7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

Табл. 4

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+		
Сила				+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+
Гибкость	+		+	+				
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности.

Многолетняя спортивная подготовка включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- ☐ тренировочный этап (базовой подготовки) – до 2 лет;
- ☐ тренировочный этап (спортивной специализации) – до 3 лет;
- ☐ этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группы тхэквондо – 10 лет. Срок реализации программы – 8 лет.

Табл. 5

Наполняемость групп и максимальный объем тренировочной нагрузки по этапам и периодам многолетней подготовки

Этап подготовки		Период обучения	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Оптималь- ный (реко- мендован- ный) количествен- ный состав группы (чел.)	Максималь- ный количествен- ный состав группы (чел.)	Максималь- ный объем тренировоч- ной нагрузки в неделю (час)
НП		1 год	определяется учреждением (12)	14-16	30	6
		2 год		12-14	24	9
		*3 год		12-14	24	9
Трениро- вочный	Базовой подготовки	1 год	определяется учреждением (8)	10-12	20	12
		2 год		9-11	20	14
	Период спортивной специализа- ции	3 год	(5)	8-10	16	16
		4 год		7-9	14	18
		*5 год		6-8	12	20
ССМ		До 1 года	2	6-8	10	24
		Свыше одного года	1	4-6	8	28

ПРИМ.: в связи с тем, что минимальный возраст зачисления в группы тхэквондо 10 лет, 3-й год обучения в группах начальной подготовки (НП), 5-й год обучения в тренировочных группах (ТГ) являются дополнительными годами для обучающихся не выполнивших контрольно-переводные нормативы для перевода на следующую ступень обучения.

Учебный план

Табл. 6

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки					ССМ	
				Базовая подготовка		Период спортивной специализации				
	1-й год	2-й год	*3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	*5-й год	До 1 года	Свыше 1 года
Теоретическая подготовка	14	29	29	39	45	59	66	74	110	130

Общефизическая и специальная физическая подготовка	69	104	104	132	150	163	182	202	222	258
Избранный вид спорта	126	190	190	267	314	368	414	460	552	644
Другие виды спорта и подвижные игры	28	29	29	37	37	37	40	46	55	64
Технико-тактическая и психологическая подготовка	32	50	50	55	70	79	85	92	110	130
Самостоятельная работа обучающихся	7	12	12	22	28	30	41	46	55	62
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	414	414	552	644	736	828	920	1104	1288
Индивидуальный план (задание)	36	54	54	72	84	96	108	120	144	168
Всего часов на 52 недели	312	468	468	624	728	832	936	1040	1248	1456

ПРИМ.: *в связи с тем, что минимальный возраст зачисления в группы тхэквондо 10 лет, 3-й год обучения в группах начальной подготовки (НП), 5-й год обучения в тренировочных группах (ТГ) являются дополнительными годами для обучающихся не выполнивших контрольно-переводные нормативы для перевода на следующую ступень обучения.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием.

Легкая атлетика позволяет развивать выносливость и скоростно-силовые способности, необходимые для преодоления дистанции за короткое время. Поэтому в тренировочном процессе должны быть предусмотрены: бег на длинные дистанции, кроссы на равнинной и пересеченной местности, бег с препятствием.

Лыжные гонки формируют специальные навыки в передвижении по местности на лыжах, что необходимо для прохождения маршрута или дистанции зимой.

Гимнастика позволяет отрабатывать гибкость и ловкость, необходимые в преодолении природных препятствий при прохождении дистанции, тренирует те мышечные группы, которые принимают косвенное участие в беге (мышцы спины и брюшного пресса, мышцы рук), но играют большую роль при передвижении в усложненных условиях

Плавание позволяет развивать выносливость, формирует скелетно-мышечный аппарат, тренирует сердечнососудистую и дыхательную системы.

Методическая часть

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий. Выбор оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи и преимущественная направленность:

- ☐ укрепление здоровья;
- ☐ привитие интереса к занятиям тхэквондо;
- ☐ разносторонняя физическая подготовка;
- ☐ воспитание морально-этических и волевых качеств;
- ☐ овладение основами техники;
- ☐ выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Табл. 7

Учебный план для групп начальной подготовки

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		
	1-й год	2-й год	3-й год
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития тхэквондо.	1	1	1
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена.	1	2	2
1.3. Физическая культура и спорт.	1	1	1
1.4. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.	1	2	2
1.5. Закаливание организма.	1	2	2
1.6. Питание, режим. Гигиена спортсмена.	1	2	2
1.7. Влияние вредных привычек на организм человека.	1	2	2
1.8. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	1	2	2
1.9. Оборудование и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря.	1	2	2
1.10. Терминология и классификация техники в тхэквондо.	-	1	1
1.11. Техника пхумсе.	1	1	1
1.12. Демонстрация специальной техники.	-	1	1
1.13. Техника разбивания предметов.	-	1	1
1.14. Техника свободного спарринга.	1	2	2
1.15. Средства и методы восстановления. Спортивный массаж.	1	2	2
1.16. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.	-	1	1
1.17. Основные положения правил соревнований по тхэквондо.	1	2	2
1.18. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	2	2
<i>Итого:</i>	14	29	29
Общефизическая и специальная физическая подготовка	69	104	104
Избранный вид спорта	126	190	190

Другие виды спорта и подвижные игры	28	29	29
Технико-тактическая и психологическая подготовка	32	50	50
Самостоятельная работа обучающихся	7	12	12
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	414	414
Индивидуальный план (задание)	36	54	54
Всего часов на 52 недели	312	468	468

Тематический план

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития тхэквондо.

Порядок и содержание работы спортивной школы.

Исторические корни тхэквондо. Философия и мировоззрение тхэквондо. Возникновение и развитие тхэквондо как искусства. Характеристика классических школ тхэквондо и их распространение в мире.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена.

Правила поведения в зале, на спортивных площадках и школе. Правила безопасности при занятиях в зале тхэквондо.

Этикет. Техника безопасности на тренировках со снарядами и вспомогательным оборудованием. Техника безопасности отработки спарринга.

Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней.

1.3. Физическая культура и спорт

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

1.4. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Особенности мышечной системы.

Кровеносная система. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Органы пищеварения и обмен веществ.

Нервная система человека. Центральная и периферическая.

Влияние физических упражнений на системы и органы человеческого организма. Способы повышения работоспособности.

1.5. Закаливание организма.

Значение и основные правила закаливания.

1.6. Питание, режим. Гигиена спортсмена.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

1.7. Влияние вредных привычек на организм человека.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

1.8. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Показания и противопоказания к занятиям спортом.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.9. Оборудование и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря.

Инвентарь для занятий. Снаряды для занятий.

Уход за оборудованием и инвентарем. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

1.10. Терминология и классификация техники в тхэквондо.

Понятие о технике тхэквондо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквондо.

Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения.

Технические термины: поражаемая поверхность; секторы поражаемой поверхности; боевая линия; темп; быстрота; удар; шаг; подскок; стойка и др.

Ударные поверхности ноги. Ударные поверхности руки. Блокирующие поверхности.

Техники передвижений и их разновидности и варианты.

Техники удара прямо с различных дистанций. Разбор координации движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов.

Техника защит.

1.11. Техника пхумсе.

Социальные истоки возникновения пхумсе в боевых искусствах. Определения пхумсе как комплексов, состоящих из основных атакующих и защитных двигательных действий, выполняющихся в логически обоснованной последовательности.

1.12. Демонстрация специальной техники.

История проведения соревнований для демонстрации специальной техники в тхэквондо и других видах восточных единоборств. Исторические корни применения спецтехники в восточных боевых искусствах.

1.13. Техника разбивания предметов.

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кьёкпа). История проведения соревнований по испытанию силы удара в тхэквондо и других видах восточных единоборств. Мифы и реальность о сверхсиле мастеров восточных единоборств.

1.14. Техника свободного спарринга.

Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники. Техника ударов.
Техника защит.

1.15. Средства и методы восстановления. Спортивный массаж.

Средства восстановления необходимого баланса между нагрузками и уровнем возможностей организма.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа — поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Противопоказания к массажу.

1.16. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейского аппарата.

1.17. Основные положения правил соревнований по тхэквондо.

Правила соревнований.
Форма участников. Защитная экипировка тхэквондиста.
Возрастные группы. Весовые категории. Весовые категории для юношей.

1.18. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах.

Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочно-кишечные заболевания.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

2. Общефизическая и специальная физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в тхэквондо.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок. Совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Бег по залу на выносливость (6 – 10 мин).

Челночный бег выполняется как в обычном варианте, так и с различными стартовыми позициями (из упора присев, из упора лежа, спиной вперед, лежа на спине ногами/головой вперед и т.д.).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Вис на перекладине на прямых и согнутых руках.

Подтягивание на перекладине прямым и обратным хватом из положения виса или с упором ног на низкой перекладине.

Сгибания рук в упоре лежа от пола на ладонях выполняются таким образом, чтобы в нижней точке расстояние от груди до пола составляло не более 5 см.

Упражнения типа «тележка»: один партнер становится в упор лежа, второй берет его за ноги и таким образом они передвигаются по залу. Ученик, который стоит на руках, может двигаться шажками и прыжками.

Упражнения для ног. Гусиный шаг выполняется как шагом (прыжками) в положении присев без помощи рук (кулаки у лица, локти прижаты, либо руки за головой). Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Прыжки опорные и с двух ног через партнера и предметы. Прыжки через скакалку выполняются на двух ногах либо на количество раз без остановок, либо на время. Приседания и выпрыгивания вверх из положения присев (колени к груди, в стороны, с прогибом в спине).

Подъемы ног согнутых в коленях из положения виса на перекладине.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Подъемы ног выполняются из положения лежа на спине, руки вытянуты на полу параллельно туловищу, ноги поднимаются на угол 90 градусов относительно пола. Упражнения с партнером.

Подъемы туловища выполняются из положения лежа на спине, руки находятся за головой, корпус поднимается в вертикальное положение.

Одновременные подъемы ног и туловища (книжечка) из положения лежа на спине.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Упражнения на гибкость наклоны вперед из положения стоя и сидя на полу с разным исходным положением ног. Различные виды выпадов с наклонами. Махи ногами.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости, гибкости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования и преодоления препятствий.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Различные упражнения на растяжку.

Упражнения на координацию, например, координационные прыжки, построенные по принципу различных движений рук и ног (левая рука в сторону, правая вперед, ног и в стороны и т.д.).

Упражнения с теннисными мячами на ловкость ловля мячей двумя и одной рукой от пола, от партнера.

Взрывные выносы коленей и ног (махи ногами) передней (задней ногой), ноги на время, либо сериями под счет.

Прыжки через ноги партнера со сменой спарринговой стойки.

Бег с высоко поднятыми коленями (ногами) на месте и в движении с высокой частотой.

Бег змейкой.

Упражнения у стены со жгутом и без, на различные фазы ударов ногами.

3. Избранный вид спорта.

При организации обучения тхэквондо ВТФ детей 9–10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 9–10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с учениками нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действий занимающихся.

Тренировка юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничивать применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

Обучение в тхэквондо представлено системой гыпов – это 10 обучающих ступеней, отмеченных поясами и полосками на них от белого до красного с черной полосой (направление ступеней от 10 до 1 «гыпа»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной на другую, юный тхэквондист обретает базовые знания и умения, которые должны послужить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Кроме того, на начальном этапе подготовки – первый, второй год обучения (белый и желтый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получения поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества занимающихся.

10 гып (белый пояс) - 9 гып – белый пояс с желтой полоской

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед.

Техника ударов руками и ногами *Ап чумок*
чируги (прямые удары рукой) *Ап чаги*
 (прямой удар ногой)
Доли чаги (боковой удар ногой)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)
 Подготовительные упражнения к пхумсе.

8 гып – желтый пояс

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моя соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами Удары руками
 используются в основном одиночные.

Ап чумок чируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар вперед)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)

Табл. 8

**Объемы (в %) освоения базовых ударов
 из типовых стартовых ситуаций**

Типичная стартовая ситуация	<i>Апчумокчируги</i>	<i>Ап чаги</i>	<i>Доли чаги</i>	<i>Итого</i>
С места на стоящего противника	5	5	10	20
С места на сближающегося противника	10	10	10	30
Отшагивая назад	10	20	20	50
Итого:	25	35	40	100

Тренировочные задания (самостоятельная работа) Имитация ударов руками и ногами.
 Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Техника пхумсе (комплексные упражнения)
 1 Пхумсе - Тэгук Иль Джян - 8 ГЫП.

Комплекс игр-заданий по освоению передвижений и защит в различных стойках

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита на своем туловище от прикосновения противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты играющим соответствующей стойки и действиями с помощью уклонов, перемещений, накладок и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо накладкой, либо выполняет уклон, либо уход, что бы не дать выполнить касание. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище и распределять вес в стойке. Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий.

Например, для того чтобы учащийся выполнял уклон назад, необходимо в игре заставить его защищать от касания свое плечо или грудь. Эффект необходимых действий при уходах назад достигается при выполнении касаний руками живота или бедра. В обоих случаях для достижения движений в сторону можно добиться при задании одному из играющих коснуться дальней стороны тела противника (плеча, бедра, живота), причем при касании со стороны спины, защитное действие будет выполняться в одну сторону, а со стороны груди – в противоположную. Для того, что бы увеличить плотность работы, скорость, мощность и силовое воздействие, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, либо ввести ограничения на защитные действия.

Данные приемы могут быть реализованы при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- ☐ касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- ☐ выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- ☐ перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- ☐ оба партнера выполняют одинаковые задания;
- ☐ отступать можно (нельзя);
- ☐ руки (ноги) сбивать можно (нельзя) и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, спина, затылок и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена с помощью резинки. Суть та же, но способ завоевания платка несколько меняется.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают выполнения задание одним из спортсменов в защите, а вторым в атаке. Одинаковые задания относятся к играм-заданиям второго

порядка, а к играм третьего порядка – разные задания (например, один защищается от касаний живота, другой – от касаний затылка).

1. Игры-задания по освоению действий руками в прыжке.

Одним из важных элементов в тхэквондо служит удар рукой в прыжке. Существует несколько разновидностей данного действия. В зависимости от ситуации они могут быть выполнены:

- ☐ на месте, с движением назад (вперед);
- ☐ с поворотом корпуса в стороны спины (живота), движением в сторону;
- ☐ выполнением действий передней (задней) рукой, либо в комбинации, с накладкой.

В соответствии с вышеизложенными положениями строятся атаки первого номера:

- ☐ касание на месте, с движением вперед;
- ☐ касание дальней либо ближней части корпуса со стороны спины (груди), передней или задней рукой;
- ☐ касание ногой.

Задания в данном случае можно комбинировать из любых видов атак и защит, а так же проводить игры из несколько оговоренных тренером движений и в свободной форме.

2. Игры-задания по освоению передвижений на одной ноге и защиты.

Первый номер выполняет имитацию одиночного удара ногой, либо двигается с поднятой ногой (фехтовка), а второй номер в зависимости от задания выполняет:

- ☐ касание с движением в сторону (назад, вперед);
- ☐ касание с места либо в прыжке;
- ☐ накладку либо зацеп.

А так же по заданию выполняются комбинации из касаний разными руками с накладками.

3. Игры-задания по освоению умения «удерживать» площадку.

Удержание площадки и передвижение в ней играет немаловажную роль в поединках тхэквондо. Юные спортсмены учатся передвигаться не только друг относительно друга, но и в пределах очерченной соревновательной зоны. В тхэквондо за выходы за площадку начисляются штрафные баллы. В связи с этим спортсмен должен владеть необходимым арсеналом передвижений как при вытеснении соперника с площадки, так и при сопротивлении вытеснению.

Обычно игры этого раздела строятся по следующим принципам:

1. Тот, кто атакует, должен выбить соперника за границы площадки (очерченной или оговоренной зоны), кто защищается – занять центр (место оппонента).

2. В игре могут моделироваться различные условия, например работа в углу, с краю или в центре площадки, а так же свободная работа.
3. Игру можно проводить с использованием вышеописанных игр-заданий в различных сочетаниях.
4. Количество попыток варьируется от 3 до 7.
5. Площадка должна быть стандартного размера (9х9 м).

6. Игры-задания до первого результативного действия.

Часто на соревнованиях случается, что соперникам приходится вести поединок до первого результативного действия. Что бы подготовить спортсмена к этому, такие ситуации на тренировках моделируются в виде мини схваток, в которых действия оценивает тренер, либо третий спортсмен (судья).

4. Другие виды спорта и подвижные игры.

Футбол. Ведение мяча. Передача мяча. Удар по мячу. Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок. Волейбол. Поддача мяча. Прием мяча. Передача мяча. Плавание. Лыжные гонки.

Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

«Получить мячик»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка. Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле. Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости. Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч. Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым

номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч. Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки

второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.

Базовая техника

10 Гып

Упражнения:

Работа руками: кибон-дончак-чедяри (базовый комплекс 1: удары и блоки руками, в стойке чучум-соги); Работа ногами: махи - прямой, боковой, диагональ, круговые (наружу, во-внутрь), удар ап-чаги;

Стойки: ап-соги, чучум-соги, наранхи соги, пёнхи соги, моа соги.

9 Гып

- комплекс 1 (кибон-дончак-чедяри);
- комплекс 2 (кибон-ханбон-дончак) только первая часть;
- комплекс 3 (кибон-тубон-дончак) первая часть;
- комплекс 4 (себон-енгёль-дончак) выполняется в движении, тоже только первая часть;
- все предыдущие + ап-куби;
- работа ногами: махи, удары - ап-чаги, доли-чаги, миро-чаги.

8 Гып

- комплекс 1; комплекс 2 (полностью); комплекс 3 (тоже полностью);
- комплекс 4 (две части); пхумсе 1 (тэгук-иль-джян);
- стойки: все предыдущие;
- работа ногами: все предыдущие + нэрё чаги.

Спарринг (кёруги)

10 Гып

Программа – упражнения.

Общая физподготовка, обучение базовой технике.

9 Гып

Программа – упражнения.

Степ, удары со степа на месте: в воздух, в лапу. Одновременно с ударом ставить блок.

8 Гып

Степ, простые стёпы: отскок, подскок, шаг, смена.

Удар после степа (степ + удар) в воздух, в лапу.

Техника работы с партнёром, условный спарринг в протекторах (Мачо Кёруги)

9 Гып

Требования, упражнения, нормативы.

Упражнения на страховку при падении, защита руками (блоки). Изучение стоек.

Отработка ударов и блоков.

8 Гып

Требования, упражнения, нормативы.

Защита-блоки, страховка, мачо-кёруги 1, мачо-кёруги 2 (спарринг по заданию на два шага).

Тактика.

Тактика ведения отдельных схваток, поединка.

Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия.

Действия спортсмена в поединке.

Психологическая подготовка.

Содержание психологической подготовки тхэквондистов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями тхэквондистов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки — состояние специальной готовности, которое выражается в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

6. Самостоятельная работа обучающихся.

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-2-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (этап базовой подготовки)

Задачи и преимущественная направленность:

- ☐ укрепление здоровья;
- ☐ повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- ☐ углубленное изучение базовой техники;
- ☐ создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- ☐ приобретение соревновательного опыта.

На этапе базовой подготовки преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в тхэквондо является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие внимания, мышления.

Табл. 9

Учебный план для тренировочных групп

Виды подготовки	Тренировочный этап (базовая подготовка)	
	1-й год	2-й год
1. Теоретическая подготовка		
1.1. Краткий обзор состояния и развития тхэквондо в России и за рубежом.	3	3
1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	5	6
1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	5	7
1.4. Планирование спортивной тренировки.	4	4
1.5. Основы техники и тактики тхэквондо.	17	20
1.6. Правила соревнований по тхэквондо.	5	5
<i>Итого:</i>	39	45
Общефизическая и специальная физическая подготовка	132	150
Избранный вид спорта	267	314
Другие виды спорта и подвижные игры	37	37
Технико-тактическая и психологическая подготовка	55	70
Самостоятельная работа обучающихся	22	28
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	552	644
Индивидуальный план (задание)	72	84
Всего часов на 52 недели	624	728

Тематический план

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Краткий обзор состояния и развития тхэквондо в России и за рубежом.

Этапы развития тхэквондо в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития тхэквондо Всемирная федерация тхэквондо.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по тхэквондо. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по тхэквондо.

1.4. Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в тхэквондо. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. Основы техники и тактики тхэквондо.

Передвижения в стойках.

Прямые удары на дальней и средних дистанциях. Боковые удары и удары снизу. Удары ногой на месте и в передвижении.

Удары руками в сочетании с ударами ног.

Защита от ударов уколами и блоками.

Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Начало поединка.

Разрыв дистанции.

Манеры ведения поединка.

Атакующие и контратакующие приемы.

1.6. Правила соревнований по тхэквондо.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

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

2. Общефизическая и специальная физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

В большинстве видов спорта тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174 ± 6 уд./мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует $\text{ЧСС} = 185 \pm 10$ уд./мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Табл.10

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС, уд./мин	La, ммоль/л	Длительность работы
I. Аэробная (общая выносливость)	Низкая	До 130	2	Несколько часов
II. Пороговая зона	Средняя	131-175	3- 4	1-2 ч
III. Аэробно-анаэробная	Высокая	176-189	До 10	До 10 мин
IV. Анаэробная - гликолитическая (скоростная выносливость)	Субмаксимальная	190-200	10-11	От 15 с до 3 мин
V. Анаэробная - алактатная (скоростно-силовые качества)	Максимальная	Максимальная	12 и более	До 10 с

Табл.11

Примерный план построения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 1-2-го года обучения в ТГ, (%)

Виды подготовки	Основной период (период развития спортивной формы)	Предсоревновательный	Соревновательный	Послесоревновательный (восстановительный)
Общефизическая	40	10	5	20
Специальная физическая	28	20	10	20
Техническая	15	30	10	10
Тактическая	12	25	45	20
Психологическая	5	15	30	30
ИТОГО:	100	100	100	100

3. Избранный вид спорта.

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами.

Удары руками используются в основном одиночные.

Ап чумок чируги (прямые удары рукой)
Ап чаги (прямой удар вперед)
Доли чаги (боковой удар ногой)
Миро чаги (толкающий удар ногой)
Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)
Ти чаги (удар ногой через спину)
Хури чаги (обратный хлесткий удар ногой)
Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

пхумсе 1, 2, 3, 4

Комплекс игр-заданий по освоению передвижений и защит в различных стойках

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита на своем туловище от прикосновения противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты играющим соответствующей стойки и действиями с помощью уклонов, перемещений, накладок и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо накладкой, либо выполняет уклон, либо уход, что бы не дать выполнить касание. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище и распределять вес в стойке. Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий.

Данные приемы могут быть реализованы при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- ☐ касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- ☐ выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- ☐ перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- ☐ оба партнера выполняют одинаковые задания;
- ☐ отступать можно (нельзя);
- ☐ руки (ноги) сбивать можно (нельзя) и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, спина, затылок и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена с помощью резинки. Суть та же, но способ завоевания платка несколько меняется.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка

предполагают выполнения задание одним из спортсменов в защите, а вторым в атаке. Одинаковые задания относятся к играм-заданиям второго порядка, а к играм третьего порядка – разные задания (например, один защищается от касаний живота, другой – от касаний затылка).

1. Игры-задания по освоению действий руками в прыжке.

Одним из важных элементов в тхэквондо служит удар рукой в прыжке. Существует несколько разновидностей данного действия. В зависимости от ситуации они могут быть выполнены:

- ☐ на месте, с движением назад (вперед);
- ☐ с поворотом корпуса в стороны спины (живота), движением в сторону;
- ☐ выполнением действий передней (задней) рукой, либо в комбинации, с накладкой.

В соответствии с вышеизложенными положениями строятся атаки первого номера:

- ☐ касание на месте, с движением вперед;
- ☐ касание дальней либо ближней части корпуса со стороны спины (груди), передней или задней рукой;
- ☐ касание ногой.

Задания в данном случае можно комбинировать из любых видов атак и защит, а так же проводить игры из несколько оговоренных тренером движений и в свободной форме.

2. Игры-задания по освоению передвижений на одной ноге и защиты.

Первый номер выполняет имитацию одиночного удара ногой, либо двигается с поднятой ногой (фехтовка), а второй номер в зависимости от задания выполняет:

- ☐ касание с движением в сторону (назад, вперед);
- ☐ касание с места либо в прыжке;
- ☐ накладку либо зацеп.

А так же по заданию выполняются комбинации из касаний разными руками с накладками.

3. Игры-задания по освоению умения «удерживать» площадку.

Удержание площадки и передвижение в ней играет немаловажную роль поединках тхэквондо. Юные спортсмены учатся передвигаться не только друг относительно друга, но и в пределах очерченной соревновательной зоны. В тхэквондо за выходы за площадку начисляются штрафные баллы. В связи с этим спортсмен должен владеть необходимым арсеналом передвижений как при вытеснении соперника с площадки, так и при сопротивлении вытеснению.

Обычно игры этого раздела строятся по следующим принципам:

1. Тот, кто атакует, должен выбить соперника за границы площадки (очерченной или оговоренной зоны), кто защищается – занять центр (место оппонента).
2. В игре могут моделироваться различные условия, например работа в углу, с краю или в центре площадки, а так же свободная работа.
3. Игру можно проводить с использованием вышеописанных игр-заданий в различных сочетаниях.
4. Количество попыток варьируется от 3 до 7.
5. Площадка должна быть стандартного размера (9х9 м).

4. Игры-задания до первого результативного действия.

Часто на соревнованиях случается, что соперникам приходится вести поединок до первого результативного действия. Что бы подготовить спортсмена к этому, такие ситуации на тренировках моделируются в виде мини схваток, в которых действия оценивает тренер, либо третий спортсмен (судья).

4. Другие виды спорта и подвижные игры.

Игра в футбол, мини-футбол.

Игра в баскетбол. Игра в регби на баскетбольной площадке с забрасыванием мяча в корзину.

Игра в волейбол.

Плавание.

Лыжные гонки.

Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

«Получить мячик»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка. Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле. Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости. Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч. Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч. Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.

Базовая техника

7 Гып

- ☐ комплексы 1, 2, 3, 4 (полностью);
- ☐ пхумсе 1;
- ☐ пхумсе 2 (тэгук-и-джян);
- ☐ стойки: все предыдущие;
- ☐ работа ногами: все предыдущие удары наносятся только в движении (с 7-го гыпа все удары будут приниматься на экзаменах в движении, паль-чаги); йоп-чаги.

6 Гып

- ☐ комплексы 1, 2, 3, 4;
- ☐ пхумсе 1, 2, 3, 4 (тэгук-сам-джян);
- ☐ стойки: все предыдущие + твит куби;

- работа ногами: предыдущие удары в движении + хури чаги, ти чаги (на месте)

Спарринг (кёруги)

7- 6 Гып

Программа – упражнения.

Серии из двух ударов: степ + серия ударов в лапу, в воздух.

Реверс (челнок): передвижения вперед-назад с ударами и защитой. Сложные комбинации степа, 3-4 движения.

Сложные серии ударов в воздух (оттачивать технику сложных передвижений).

Лапы: отработка серий из 2-3 ударов в движении. Отработка удара ти-чаги, хури-чаги.

Протектор: наработка одиночных ударов.

Техника работы с партнёром, условный спарринг в протекторах (Мачо Кёруги)

7 - 6 Гып

Требования, упражнения, нормативы.

Защита-блоки, мачо-кёруги 1 (по заданию спарринг на один шаг). Ходьба в стойках, повороты.

Тактика.

Тактика ведения отдельных схваток, поединка, соревнования.

Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия.

Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия атакам.

Состав технических приемов тхэквондо: боевая стойка, передвижения, перемены взаимоположений, удары, показы удара, отбивы, накладки, комбинации приемов.

Тактические задачи (намерения) действий нападения и их отдельные виды: подготавливающие действия, атаки, защиты, ответы, встречные атаки, контратаки, ответные атаки. Разновидности атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения: простые; с финтами; с блоками, толчками и накладками; комбинированные. Атаки с учетом целевых и моментных особенностей их выполнения: основные, повторные, ответные, на подготовку.

Психологическая подготовка.

Содержание психологической подготовки тхэквондистов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями тхэквондистов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

6. Самостоятельная работа обучающихся.

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ
3-5-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ
(период спортивной специализации)**

Задачи и преимущественная направленность:

- ☐ совершенствование техники и тактики тхэквондо;
- ☐ развитие специальных физических качеств;
- ☐ повышение функциональной подготовленности;
- ☐ освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- ☐ приобретение и накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки в тхэквондо приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает, и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В тхэквондо доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики тхэквондо в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки большое значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов.

Табл.12

**Учебный план для тренировочных
групп 3-5-го года обучения**

Виды подготовки	Тренировочный этап подготовки		
	Период спортивной специализации		
	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка			
1.1. Перспективы подготовки юных спортсменов на этапе спортивной специализации.	3	3	4
1.2. Основы техники и тактики тхэквондо.	21	23	27
1.3. Общие основы методики обучения и тренировки.	11	12	13
1.4. Педагогический и врачебный контроль состояния организма спортсмена.	10	11	12
1.5. Правила соревнований по тхэквондо.	6	6	6
1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	8	11	12
Итого:	59	66	74
Общефизическая и специальная физическая подготовка	163	182	202
Избранный вид спорта	368	414	460
Другие виды спорта и подвижные игры	37	40	46
Технико-тактическая и психологическая подготовка	79	85	92

Самостоятельная работа обучающихся	30	41	46
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	736	828	920
Индивидуальный план (задание)	96	108	120
Всего часов на 52 недели	832	936	1040

Тематический план

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Перспективы подготовки юных спортсменов на этапе углубленной тренировки.

Этапы развития тхэквондо в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития тхэквондо. Всемирная Федерация Тхэквондо.

1.2. Основы техники и тактики тхэквондо.

Передвижения в стойках.

Прямые удары на дальней и средних дистанциях. Боковые удары и удары снизу. Удары ногой на месте и в передвижении.

Удары на выходе.

Удары на смещениях с линии атаки.

Защита от атаки соперника за счет движений на опережение.

Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни.

Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Смена тактических действий в зависимости от условий поединка.

Бой на краю площадки.

1.3. Общие основы методики обучения и тренировки.

Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки тхэквондистов. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в тхэквондо. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

1.4. Педагогический и врачебный контроль состояния организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена.

1.5. Правила соревнований по тхэквондо.

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

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся тхэквондо. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Приемы транспортировки пострадавшего.

2. Общефизическая и специальная физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных спортсменов являются кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется

переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Табл.13

Примерный план построения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 3-5-го года обучения в ТГ, (%)

Виды подготовки	Основной период (период развития спортивной формы)	Предсоревновательный	Соревновательный	Послесоревновательный (восстановительный)
Общефизическая	30	8	5	20
Специальная физическая	30	17	5	30
Техническая	20	30	10	10
Тактическая	15	30	50	15
Психологическая	5	15	30	25
ИТОГО:	100	100	100	100

3. Избранный вид спорта.

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги, пом-соги, коа-соги, хакдари соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар вперед)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Миро чаги (толкающий удар ногой)

Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)

Ти чаги (удар ногой через спину)

Хури чаги (обратный хлесткий удар ногой)

Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой)

Ти хури чаги (обратный хлесткий удар ногой через спину)

Торо доли чаги (боковой удар ногой с разворота в перескоке)

Твио ти чаги (удар ногой сверху вниз в прыжке)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

пхумсе 1,2,3,4,5,6

Комплекс игр-заданий по освоению передвижений и защит в различных стойках

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита на своем туловище от прикосновения противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты играющим соответствующей стойки и действиями с помощью уклонов, перемещений, накладок и т.д.

Данные приемы могут быть реализованы при строгом выполнении условий или правил игры.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, спина, затылок и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена с помощью резинки. Суть та же, но способ завоевания платка несколько меняется.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают выполнения задание одним из спортсменов в защите, а вторым в атаке. Одинаковые задания относятся к играм-заданиям второго порядка, а к играм третьего порядка – разные задания (например, один защищается от касаний живота, другой – от касаний затылка).

1. Игры-задания по освоению действий руками в прыжке.

Одним из важных элементов в тхэквондо служит удар рукой в прыжке. Существует несколько разновидностей данного действия. В зависимости от ситуации они могут быть выполнены:

- ☐ на месте, с движением назад (вперед);
- ☐ с поворотом корпуса в стороны спины (живота), движением в сторону;
- ☐ выполнением действий передней (задней) рукой, либо в комбинации, с накладкой.

В соответствии с вышеизложенными положениями строятся атаки первого номера:

- ☐ касание на месте, с движением вперед;
- ☐ касание дальней либо ближней части корпуса со стороны спины (груди), передней или задней рукой;
- ☐ касание ногой.

Задания в данном случае можно комбинировать из любых видов атак и защит, а так же проводить игры из несколько оговоренных тренером движений и в свободной форме.

2. Игры-задания по освоению передвижений на одной ноге и защиты.

Первый номер выполняет имитацию одиночного удара ногой, либо двигается с поднятой ногой (фехтовка), а второй номер в зависимости от задания выполняет:

- ☐ касание с движением в сторону (назад, вперед);
- ☐ касание с места либо в прыжке;
- ☐ накладку либо зацеп.

А так же по заданию выполняются комбинации из касаний разными руками с накладками.

3. Игры-задания по освоению умения «удерживать» площадку.

Удержание площадки и передвижение в ней играет немаловажную роль в поединках тхэквондо. Юные спортсмены учатся передвигаться не только друг относительно друга, но и в пределах очерченной соревновательной зоны. В тхэквондо за выходы за площадку начисляются штрафные баллы. В связи с этим спортсмен должен владеть необходимым арсеналом передвижений как при вытеснении соперника с площадки, так и при сопротивлении вытеснению.

Обычно игры этого раздела строятся по следующим принципам:

1. Тот, кто атакует, должен выбить соперника за границы площадки (очерченной или оговоренной зоны), кто защищается – занять центр (место оппонента).
2. В игре могут моделироваться различные условия, например работа в углу, с краю или в центре площадки, а так же свободная работа.
3. Игру можно проводить с использованием вышеописанных игр-заданий в различных сочетаниях.
4. Количество попыток варьируется от 3 до 7.
5. Площадка должна быть стандартного размера (9х9 м).

4. Игры-задания до первого результативного действия.

Часто на соревнованиях случается, что соперникам приходится вести поединок до первого результативного действия. Что бы подготовить спортсмена к этому, такие ситуации на тренировках моделируются в виде мини схваток, в которых действия оценивает тренер, либо третий спортсмен (судья).

4. Другие виды спорта и подвижные игры.

Игра в футбол, мини-футбол.

Игра в баскетбол. Игра в регби на баскетбольной площадке с забрасыванием мяча в корзину.

Игра в волейбол.

Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

«Получить мячик»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка. Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле. Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости. Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч. Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч. Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Лыжные гонки.

Плавание.

5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.

Базовая техника

5 Гып

- ☐ комплексы 2, 3, 4;
- ☐ пхумсе 2, 3, 4 (тэгук-са-джан);
- ☐ стойки: все предыдущие + коа соги;
- ☐ работа ногами: все предыдущие + торо доли чаги.

4 Гып

- ☐ комплексы 2, 3, 4;
- ☐ пхумсе 3, 4, 5 (тэгук-о-джан);
- ☐ стойки: все предыдущие + хакдари соги;
- ☐ работа ногами: все предыдущие + ти-хури чаги.

3 Гып

- ☐ комплексы 3, 4;
- ☐ пхумсе 5, 6 (тэгук—юк—джан); работа ногами: прыжковая техника -твио ти чаги.

Спарринг (кёруги)

5 – 3 Гып

Программа – упражнения.

Протектор: одиночные серии (удар-ответ).

Лапы: в движении отработка сложных комбинаций 2-3 удара.

Совершенствование техники передвижений, ударов и защиты.

Техника работы с партнёром, условный спарринг в протекторах (Мачо Кёруги)

5 Гып

Требования, упражнения, нормативы.

Защита-блоки, страховка, мачо-кёруги 1, 2, 3 (спарринг по заданию на три шага), захват - освобождение от захвата.

4 Гып

Требования, упражнения, нормативы.

Защита, страховка, мачо-кёруги 1,2, 3, захват - освобождение.

Заломы, броски (подножки, выведение из равновесия).

3 Гып

Требования, упражнения, нормативы.

Все ранее изученное + подсечки.

Тактика.

Тактика ведения отдельных схваток, поединка, соревнования. Основные положения для определения индивидуального стиля деятельности тхэквондиста, индивидуальной характеристики стиля ведения поединка.

Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия.

Основные характеристики соревновательной деятельности.

Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия атакам. Действия спортсменов, различающиеся степенью готовности, особенностью реагирования. Действия нападения и обороны в поединке, используемые преднамеренно и непреднамеренно, и их реализация. Тактические навыки подготовки атаки.

Состав технических приемов тхэквондо: боевая стойка, передвижения, перемены взаимоположений, удары, показы удара, отбивы, накладки, комбинации приемов.

Тактические задачи (намерения) действий нападения и их отдельные виды: подготавливающие действия, атаки, защиты, ответы, встречные атаки, контратаки, ответные атаки. Разновидности атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения: простые; с финтами; с блоками, толчками и накладками; комбинированные. Атаки с учетом целевых и моментных особенностей их выполнения: основные, повторные, ответные, на подготовку.

Тактические критерии оценки действий.

Психологическая подготовка.

Содержание психологической подготовки тхэквондистов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями тхэквондистов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных

препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

6. Самостоятельная работа обучающихся.

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Психологическая подготовка.

Содержание психологической подготовки тхэквондистов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.

Итог целенаправленной подготовки — состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен

преодолевают конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической

активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке тхэквондиста занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

6. Самостоятельная работа обучающихся.

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

При проведении учебно-тренировочного процесса (занятия, тренировки, соревнования и т.п.) необходимо убедиться в наличии медицинского допуска у каждого обучающегося (спортсмена), проинструктировать их о необходимых мерах безопасности, профилактики травматизма, мерах по оказанию первой медицинской помощи.

Тренер-преподаватель должен строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола, физической и технической подготовленности обучающихся (спортсменов), а также проверять наличие у детей исправного снаряжения.

При проведении занятия или тренировки тренер-преподаватель должен иметь журнал учета работы, конспект или тезисный план занятия. Он обязан руководствоваться своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий (соревнований) по тхэквондо. При организации и проведении соревнований необходимо руководствоваться Положением о соревнованиях, правилами соревнований и вышеназванной инструкцией. Перед началом соревнований организатор (главный судья, главный секретарь, другое уполномоченное лицо) обязан проверить заявку с печатью командирующей организации и визой врача, документы, подтверждающие личность участников и, если это требуется в положении, справку с места учебы. Главный судья соревнований имеет право прервать соревнования, если возникла ситуация, угрожающая жизни и здоровью участников.

Организатор (руководитель) мероприятия обязан оказать первую медицинскую помощь участнику, получившему травму, а при необходимости – вызвать скорую медицинскую помощь или транспортировать участника в лечебное учреждение.

Обучающимся с первых же дней посещения занятий необходимо неукоснительно соблюдать строгую дисциплину, требования правил техники безопасности, правила соревнований и указания тренера-преподавателя (руководителя соревнований), быть лично дисциплинированными, корректными, не создавать себе и иным лицам травмоопасных ситуаций. Строго запрещается начинать и прекращать, а также уходить после окончания занятий (тренировки) без разрешения тренера-преподавателя (руководителя).

В спортивных лагерях для проведения учебно-тренировочных сборов при размещении участников должны быть соблюдены все требования экологии, санитарно-гигиенических норм и пожарной безопасности. Спортивный лагерь должен быть обеспечен питьевой водой, оборудован местами для приготовления пищи, туалетами, местами для умывания и купания. При проведении спортивного лагеря у организатора (руководителя) должна иметься вся необходимая документация, регламентирующая работу данного лагеря и мероприятий.

Система контроля и зачетные требования

Для групп НП:

- ☐ Выполнение нормативов ОФП, СФП. Техническая квалификация 9 гып - 8 гып.

Для тренировочных групп:

- ☐ Обучающиеся 1-го года обучения выполнение нормативов ОФП, СФП. Техническая квалификация 7 гып.
- ☐ Обучающиеся 2 года обучения выполнение нормативов ОФП, СФП. Техническая квалификация 6 гып.
- ☐ Обучающиеся 3 года обучения выполнение нормативов ОФП, СФП. Техническая квалификация 5 гып.
- ☐ Обучающиеся 4 года обучения выполнение нормативов ОФП, СФП. Техническая квалификация 4 гып.
- ☐ Обучающиеся 5 года обучения выполнение нормативов ОФП, СФП. Техническая квалификация 3 гып.

Контроль технической подготовки

Представленная система гыпов – это 10 обучающих ступеней, отмеченных поясами и полосками на них от белого до красного с черной полосой (направление ступеней от 10 до 1 «гыпа»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной на другую, юный тхэквондист обретает базовые знания и умения, которые должны послужить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Кроме того, на начальном этапе подготовки – первый, второй год обучения (белый и желтый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получения поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества занимающихся.

Табл.16

Система соответствия поясов и гыпов (данов) в тхэквондо ВТФ

пояс	Гып/дан
Белый пояс	10 гып
Белый пояс с желтой полосой	9 гып
Желтый пояс	8 гып
Желтый пояс с зеленой полосой	7 гып
Зеленый пояс	6 гып
Зеленый пояс с синей полосой	5 гып
Синий пояс	4 гып
Синий пояс с красной полосой	3 гып
Красный пояс	2 гып
Красный пояс с черной полосой	1 гып
Черный пояс	I-IX дан

Аттестация на ученические («гыпы», цветные пояса) и мастерские («даны», черные пояса) осуществляется в соответствии с требованиями и регламентами Союза Тхэквондо России и Всемирной Федерации Тхэквондо. Экзамен проводит комиссия, количественный состав, которой определяется проводящей организацией и Положением об аттестации спортсменов по тхэквондо. Состав комиссии должен соответствовать следующим требованиям:

с 10 по 1 гып – квалификация экзаменатора не ниже 3 дана;

с 1 по 2 дан – квалификация экзаменатора не ниже 3 дана.

Примерное соответствие классификационных разрядных требований

Пояс	Гып/дан
Мастер спорта России	I дан (черный пояс)
Кандидат в мастера спорта России	1 гып (красный пояс с черной полосой)
I разряд	2 гып (красный пояс)
II разряд	3 гып (синий пояс с красной полосой)
III разряд	4 гып (синий пояс)
I юношеский разряд	7-6 гып (желтый пояс с зеленой полосой – зеленый пояс)
II юношеский разряд	10-8 гып (белый пояс – желтый пояс)

На начальном этапе большое внимание уделяется базовой технике тхэквондо, базовым передвижениям помимо спарринговых. Это связано с тем, что в тхэквондо существует несколько совершенно разных соревновательных дисциплин (пхумсе, поединки, сила удара и специальная техника).

Материал для сдачи экзамена скомпонован в разделы, включающие в себя:

- пхумсе (формальные комплексы);
- технику ударов ногами;
- технику ударов руками;
- технику блоков;
- передвижения;
- комбинации технических действий, защиты и контратаки;
- теорию.

Промежуточная аттестация проводится с целью повышения ответственности ДЮСШ за результаты образовательного и учебно-тренировочного процесса, за степень усвоения обучающимися программы.

Перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, уровнем спортивных результатов и аттестационных требований.

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки и для зачисления на учебно-тренировочный этап

Упражнения	юноши			девушки		
	Год обучения					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Бег 30 м с ходу, с	5.0	4.8	4.5	5.2	5.0	4.9
Челночный бег 3x10	19,0	16,0	15,0	20,0	17,0	15,0
Прыжок в длину с места	155	160	160	150	150	155

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	15	16	8	10	11
Подъем прямых ног из положения виса на перекладине	2	3	4	1	2	2
Подтягивания на перекладине	2	3	4	-	1	2
Бег 1000 м, мин., с	4.40	4.00	3.50	4.50	4.30	4.10
Кросс 2 км, мин., с	-	-	-	-	11.40	10.40
Кросс 3 км, мин., с	-	13.30	12.40	-	-	-

Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег 3х10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места проводится на скользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз и подходов – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Подъем прямых ног из положения виса на перекладине выполняется до касания перекладины. Подъемы выполняются без предварительных размахов.

Подтягивания на перекладине из положения виса выполняются максимальное количество раз.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией. Промежуточная аттестация обучающихся

проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Итоговая аттестация проводится после освоения программы в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, и собеседования или тестирования по разделам подготовки в предметных областях.

При успешном выполнении требований и сдаче контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающийся, по желанию, может быть переведен на программу спортивной подготовки.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

знать/понимать:

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
необходимые сведения о строениях и функциях организма человека;
гигиенические знания, умения и навыки;
режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
основы спортивного питания;
историю развития избранного вида спорта;
основы философии и психологии спортивных единоборств;
основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
основные положения уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;
требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
правила избранных видов спорта;
федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

уметь:

составлять комплексы физических упражнений;
оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь при получении травм во время занятий и спортивных соревнований;
выполнять правила избранного вида спорта;
готовить оборудование, инвентарь и спортивную экипировку для занятий и соревнований.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

знать/понимать:

комплексы физических упражнений;

способы развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

способы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

значение гармоничного физического развития, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

уметь:

составлять и осваивать комплексы упражнений на общую и специальную физическую подготовку;

развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

укреплять здоровье, повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

развивать личностные качества и нравственные чувства (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области избранного вида спорта:

знать/понимать:

способы повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

основы техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

способы развития специальных физических (двигательных) психологических качеств;

способы повышения уровня функциональной подготовленности;

объем соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

уметь:

соблюдать требования безопасности при выполнении движений (технических приемов);

выполнять основные технические приемы и тактические действия избранного вида спорта;

осваивать и преодолевать технические трудности при отработке технических и тактических действий;

сохранять и поддерживать собственную физическую форму;

повышать уровень специальной физической и функциональной подготовленности;

успешно осваивать допустимые тренировочные и соревновательные

нагрузки;

выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
вести соревновательную деятельность.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

знать/понимать:

особенности выполнения заданий, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) и как их развивать средствами других видов спорта и подвижных игр;

требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

навыки сохранения собственной физической формы.

уметь:

точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

сохранять собственную физическую форму.

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

знать/понимать:

основы технических и тактических действий по избранному виду спорта;

различные алгоритмы технико-тактических действий;

методы анализа спортивного мастерства соперников;

способы адаптирования к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

способы преодоления предсоревновательных и соревновательных сбивающих факторов;

способы концентрации внимания в ходе поединка.

уметь:

выполнять технические и тактические действия по избранному виду спорта;

автоматизировано реагировать на действия соперника;

выполнять различные алгоритмы технико-тактических действий;

анализировать спортивное мастерство соперников;

адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы;

концентрировать внимание в ходе поединка.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни и избранном виде спорта;
ведения здорового образа жизни;
соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
подготовки к возможному поступлению в спортивный вуз с целью приобретения профессии тренера;
успешного участия в соревнованиях;
оказания первой медицинской помощи.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль состояния здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Контроль состояния здоровья

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т.п.

Контроль техники тхэквондо

Тестирование техники выполнения квалификационных испытаний на ученические степени.

Контроль уровня психической работоспособности

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

Требования к условиям реализации программ, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организации, и иным условиям

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054), в том числе:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования безпредъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы .

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Напольное покрытие для вида спорта "тхэквондо" (12x12 м)	штук	1
11.	Ракетка двойная для вида спорта "тхэквондо"	штук	16
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Табло информационное световое электронное	штук	2
15.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Капа боксерская	штук	16
2.	Костюм для вида спорта "тхэквондо"	штук	16
3.	Перчатки для вида спорта "тхэквондо"	пар	16
4.	Протектор-бандаж защитный	штук	16
5.	Шлем защитный для вида спорта	штук	16

	"тхэквондо"		
6.	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта "тхэквондо"	пар	16
7.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта "тхэквондо"	пар	16
Для спортивных дисциплин: ВТФ - пхумсэ, ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования			
8.	Жилет защитный для вида спорта "тхэквондо"	штук	16
Для спортивных дисциплин: ГТФ - хьёнг, МФТ - туль, ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования, ГТФ - весовая категория, ГТФ - поединки, ГТФ - стоп-балл, ГТФ - разбивание досок, ГТФ - специальная техника, ИТФ - весовая категория, ИТФ - ком.соревнования, ИТФ - разбивание досок, ИТФ - специальная техника, ИТФ - туль, МФТ - весовая категория, МФТ - спарринг, МФТ - разбивание досок, МФТ - специальная техника			
9.	Футы для вида спорта "тхэквондо"	пар	16

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Рекомендуемая литература

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 287 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 110 с.
6. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. — М.: Культура и традиция, 2003. — 351 с. - 1181-
7. Калашников Ю. Б., Малков О. Б.. Тхэквондо. Программа спортивной подготовки для детско-юношеский спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.:Физкультура и Спорт. — 2009. - 1073-
8. Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н.. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: Методическое пособие. - М.: Советский спорт. — 2006
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК.— М.: ФиС, 1977.
10. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки.— М.: ГЦОЛИФК, 1972.
11. Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ. — М., 2007
12. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с.
13. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 128 с.
14. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 189 с.
15. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.
16. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.
17. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 1084-

18. Тхэквондо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). – М., 2001г.
19. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. К.Т. Булочко. — М.: Физкультура и спорт, 1967. — 431 с.
20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС, 1974
21. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. Кумитэ, самозащита. — Тирасполь: Модус, 1997. — 264 с.
22. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
23. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. — М.: Международные отношения, 1991. — 765 с.
24. Эпов О. Г., Свищев И. Д., Рослов Д. Н., Киселев В. А., Тхэквондо (ВТФ) программа для учреждений дополнительного образования. 2008г.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Методическая часть.
4. Группы начальной подготовки.

Тематический план.

Теоретическая подготовка.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Избранный вид спорта.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Самостоятельная работа обучающихся.

5. Тренировочные группы 1– 2 года обучения.

Тематический план.

Теоретическая подготовка.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Избранный вид спорта.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Самостоятельная работа обучающихся.

6. Тренировочные группы 3– 5 года обучения.

Тематический план.

Теоретическая подготовка.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Избранный вид спорта.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Самостоятельная работа обучающихся.

7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы
8. Система контроля и зачетные требования.
9. Контроль технической подготовки.
10. Педагогический и медико-биологический контроль.

Контроль за состоянием здоровья.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Контроль за техникой спортивного туризма.	
Контроль за уровнем психической работоспособности.	
Анализ соревнований.	
11. Перечень информационного обеспечения.	
Рекомендуемая литература.	
Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.	