

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ФРЯЗИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «тхэквондо»**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 г. № 988.

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики программы:

Тренер Устьян В.К.

Инструктор-методист Усова А.В.

г.о. Фрязино  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>I. Общие положения</b>		
1.1.	Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»	3
1.2.	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»</b>		
2.1.	Сроки реализации	3
2.2.	Объем программы	4
2.3.	Виды обучения	4
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	6
2.5.	Календарный план воспитательной работы	7
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	8
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	9
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	11
<b>III. Система контроля</b>		
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	11
3.2.	Оценка результатов прохождения спортивной подготовки	13
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	13
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо»</b>		
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	13
4.2.	Учебно-тематический план	36
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>		
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы	36
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»</b>		
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	37
6.2.	Кадровые условия	39
6.3.	Информационно-методические условия	39
	Приложения	41

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Тхэквондо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «джудо», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 г. № 988<sup>1</sup> (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Организация тренировочного процесса в спортивной школе по тхэквондо осуществляется по следующим этапам подготовки (таблица №1):

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость минимальная (человек)	Наполняемость максимальная (человек) Пр 634 от 03.04.2022 Минспорта РФ
Для спортивной дисциплины ВТФ-пхумсэ				
Этап начальной подготовки	3	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4	8
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года				
Этап начальной подготовки	1	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8	16

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71655).

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4	8
---	-------------------	----	---	---

## 2.2. Объем Программы.

Учебно-тренировочный процесс - это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов (таблица 2).

Программа рассчитывается на 52 недели.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1г	2г	3г	4г	1г	2г	3г	4г	
Для спортивной дисциплины ВТФ-пхумсэ									
Количество часов в неделю	5	6	8	-	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	260	312	416	-	520	624	728	832	936
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года									
Количество часов в неделю	-	-	-	8	10	12	14	16	20
Общее количество часов в год	-	-	-	416	520	624	728	832	1040

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

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные)
- Учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3)

Таблица 3

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного

			специализации)	мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- Спортивные соревнования  
Объем соревновательной деятельности (таблица 4).

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»					
Контрольные	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»					
Контрольные	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	1	1	1	2

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Контрольные мероприятия.

Инструкторская и судейская практика.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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

(Приложение № 1 к Программе).

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «тхэквондо».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

### 2.5. Календарный план воспитательной работы

(Приложение № 2 к Программе).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в

процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в дзюдо, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;  
второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности.

В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития обучающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий дзюдо.

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

(Приложение № 3 к Программе).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач Учреждения является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны овладеть принятой в тхэквондо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время

проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить учебно-тренировочное занятие, участвовать в судействе на соревнованиях. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны научиться самостоятельно вести дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать лицам, проходящим спортивную подготовку на начальном этапе и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

Таблица 6

Вид практики	Содержание практики
<b>Инструкторская</b>	<p>Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят её по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменами младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.</p> <p>Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки.</p> <p>Спортсмены знакомятся с документами планирования и учёта работы тренера.</p>
<b>Судейская</b>	<p>Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.</p> <p>Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря.</p> <p>Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьёвки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.</p>

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки тхэквондистов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (учебно-тренировочные занятия или спортивные соревнования).

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп ССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Педагогические средства восстановления.

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Основное применение гигиенических средств восстановления: режим дня, планирование учебно-тренировочных занятий, общий режим занятий в школе, организация питания и отдыха.

На учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю. К наиболее действенным и доступным физиологическим средствам восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

## **III. Система контроля**

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

### 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Приложение № 5 к Программе. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Приложение № 6 к Программе. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо».

Приложение № 7 к Программе. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо».

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Пхумсэ – это комплекс упражнений для защиты и атаки в битве. К таким упражнениям относятся различные стойки, удары ногами и руками, броски и блоки. Постоянные тренировки по пхумсэ развивают скорость реакции и другие навыки необходимые для соревнований (спарринга).

Другое название пхумсэ - «формальные комплексы».

Упражнения из пхумсэ нужно повторять много раз в течении нескольких лет, тогда спортсмен успешно справится с тренировками и будет готов к поединку. Занимаясь пхумсэ нужно выполнять различные движения в поединке с воображаемым соперником. После того как ученики освоит эту технику, тренер может допустить их к спаррингу.

Первые восемь пхумсэ необходимо уметь выполнять для аттестационных экзаменов на цветные пояса (Гыш-ученическая степень), Корё и более высокие пхумсэ необходимо знать для получения соответствующего Дана (мастерская степень).

Базовые принципы исполнения формальных комплексов:

- Четкие перемещения и развороты корпуса
- Сбалансированность движений
- Концентрация в движениях
- Баланс центра тяжести
- Правильное направление взгляда
- Правильное положение рук и ног
- Правильные стойки
- Скоординированное движение корпуса
- Использование веса своего тела
- Гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации
- Сохранение ритма движений
- Использование принципов ин и янь
- Правильная концентрация силы
- Поражение воображаемого противника
- Понимание движений
- Правильное дыхание
- Постоянная готовность

Техника пхумсэ (формальные ученические комплексы).

##### **1. Тэгук Иль Джян (Название буквально означает «Тхэгык, первая степень»)**

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги.
6. Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Шаг вперёд левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
8. Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
9. Шаг вперёд правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.
10. Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-чириги.
11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
12. Ап-чаги правой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
13. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
14. Ап-чаги левой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
15. Поворот направо 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
16. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.

После выполнения пхумсэ спортсмен вновь салютует воображаемому противнику, после чего остаётся в позе «моа-соги» до команды «Паро!» («Вольно!»)

## **2. Тэгук И Джян**

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-куби, слева момтон-бандэ-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
6. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа ольгуль-бандэ-чириги.
9. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
10. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева ольгуль-бандэ-чириги.
11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
12. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
13. Поворот налево 270°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
14. Поворот направо 180°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
15. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
16. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
17. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
18. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.

Конец выполнения.

## **3. Тхэгук-Сам-Джян**

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа сонналь-мокчиги (удар по шее).
6. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева сонналь-мокчиги.
7. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева хансонналь-момтон-макки.
8. Скольжение вперёд, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
9. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-момтон-макки.
10. Скольжение вперёд, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.

11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
  12. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
  13. Поворот налево 270°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
  14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги.
  15. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
  16. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
  17. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки и момтон-паро-чириги.
  18. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа арэ-макки, и слева момтон-паро-чириги.
  19. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги.
  20. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги с кихап.
- Конец исполнения.

#### **4. Тэгук-Са-Джян**

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева сонналь-макки.
  2. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева патансон-нулло-макки, справа сонкыт-чириги.
  3. Поворот 180°, правая ти-куби, справа сонналь-макки.
  4. Шаг вперёд, левая ап-куби, справа патансон-нулло-макки, слева сонкыт-чириги.
  5. Поворот 90° налево, левая ап-куби, джебирум-сонналь-мокчиги.
  6. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
  7. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби.
  8. Йоп-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа сонналь-макки.
  9. Поворот 270°, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
  10. Ап-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа момтон-ан-макки.
  11. Поворот 180°, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
  12. Ап-чаги левой ногой, правая ти-куби, слева момтон-ан-макки.
  13. Поворот налево 90°, левая ап-куби, джебирум-сонналь-мокчиги.
  14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-апечиги.
  15. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева момтон-ан-макки и справа мом-тон-паро-чириги.
  16. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа момтон-ан-макки и слева мом-тон-паро-чириги.
  17. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева момтон-ан-макки и момтон-ту-бон-чириги.
  18. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки и момтон-тубон-чириги с кихап.
- Конец выполнения.

#### **5. Тэгук-О-Джян**

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
2. Левую ногу назад, ап-соги, слева ме-джумок-чиги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
4. Правую ногу назад, ап-соги, справа ме-джумок-чиги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, сначала слева, затем справа момтон-ан-макки.
6. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-чириги, затем слева момтон-ан-макки.
7. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева дын-чумок-чириги, затем справа момтон-ан-макки.
8. Шаг вперёд, правая ап-куби, дын-чумок-чириги.
9. Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
10. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.
11. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.
12. Шаг вперёд, левая ап-куби, слева пальгуп-чириги.
13. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
15. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева ольгуль-макки.

16. Йоп-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева пхальгуп-чириги.
17. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа ольгуль-макки.
18. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.
19. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
20. Ап-чаги правой ногой, прыжок, правая коа-соги, справа дын-чумок-чириги и кихап.

Конец выполнения.

### **6. Тэгук-Юк-Джян**

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
2. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
4. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, справа джебипум-хансонналь-оль-гуль-макки.
6. Дольо-чаги правой, чучум-соги.
7. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева паккат-пхальмок-ольгуль-макки, справа момтон-парочириги.
8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
9. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа паккат-пхальмок-ольгуль-макки, слева момтонпаро-чириги.
10. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа паро-чириги.
11. Поворот налево 90°, пьонхи-соги, арэ-хэчьо-макки.
12. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева джебипум-хансонналь-ольгуль-макки.
13. Дольо-чаги левой ногой с кихап, чучум-соги.
14. Поворот направо 270°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
15. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
16. Поворот направо 180°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
17. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
18. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-макки.
19. Шаг назад, правая ти-куби, сонналь-макки.
20. Шаг назад, левая ап-куби, слева патансон-момтон-макки, справа момтон-паро-чириги.
21. Шаг назад, правая ап-куби, справа патансон-момтон-макки, слева момтон-паро-чириги.

Конец выполнения.

### **7. Тэгук-Чиль-Джян**

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
2. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.
3. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки.
4. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.
5. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-арэ-макки.
6. Шаг вперёд, правая ти-куби, сонналь-арэ-макки.
7. Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги.
8. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги.
9. Левую стопу подтянуть к правой, моа-соги, бо-чумок.
10. Шаг вперёд, левая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.
11. Шаг вперёд, правая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.
12. Поворот налево 270°, левая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.
13. Муруп-чиги правой ногой, правая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги.
14. Скольжение назад, правая ап-куби, отгоро-арэ-макки.
15. Поворот направо 180°, правая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.
16. Муруп-чиги левой ногой, левая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги.
17. Скольжение назад, левая ап-куби, отгоро-арэ-макки.

18. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги.
19. Пьоджок-чаги правой ногой, чучум соги, справа пхальгуп-пьоджок-чиги.
20. Подтянуть левую ногу, правая ап-соги, дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги.
21. Пьоджок-чаги левой ногой, чучум-соги, слева пхальгуп-пьоджок-чиги.
22. На месте, слева хансонналь-момтон-йоп-макки.
23. Шаг вперёд, чучум-соги, чумок-йоп-чириги с кихап.

Конец выполнения.

### **8. Тэгук-Паль-Джян**

Последовательность выполнения.

1. Шаг вперёд, левая ти-куби, слева паккат-пальмок-годыро-макки, затем справа момтон-парочириги с переходом в левую ап-куби.
2. Прыжок вперёд с левым тубальдан-сонап-чаги с кихап, левая ап-куби, слева. Момтон-ан-макки, момтон-тубон-чириги.
3. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
4. Поворот налево 270°, правая ап-куби, осантыль-макки.
5. Поворот на месте, левая ап-куби, справа-чумок-даньо-ток-чириги.
6. Перекрёстный шаг, левая ап-куби, осантыль-макки.
7. Поворот на месте, правая ап-куби, слева-чумок-даньо-ток-чириги.
8. Поворот налево 270°, левая ти-куби, сонналь-макки, затем справа момтон-паро-чириги со скольжением в левую ап-куби.
9. Ап-чаги правой ногой, шаг назад правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
10. Поворот налево 90°, левая пом-соги, сонналь-макки.
11. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
12. Подтянуть левую стопу, левая пом-соги, слева патансон-момтон-макки.
13. Поворот направо 180°, правая пом-соги, сонналь-макки.
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.
15. Подтянуть правую стопу, правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
16. Поворот вправо 90°, правая ти-куби, годыро-арэ-макки.
17. Ап-чаги левой ногой, сразу же, подпрыгнув, туё-ап-чаги с кихап, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки, момтон-тубон-чириги.
18. Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
19. Скольжение вперёд, левая ап-куби, справа пхальгуп-чиги, дын-чумок-оль-гуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги.
20. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.
21. Скольжение вперёд, правая ап-куби, слева пхальгуп-чиги, дын-чумок-оль-гуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги.

Конец выполнения.

ВТФ-Весовая категория (Кёруги) — дисциплина тхэквондо, южно-корейского боевого искусства, вид спорта входящий в программу Летних Олимпийских Игр.

Кёруги в переводе на русский язык означает спарринг. Другими словами это противоборство двух соперников, позволяющее на практике проверить качество приобретённых ими, в процессе тренировок, умений и навыков. Продемонстрировать соответствующую атакующую, защитную технику рук и ног, технику передвижений, тактику ведения поединка.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 и 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической
- и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними

элементарных знаний;

- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

### **Общая физическая подготовка**

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Плавание.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту.

Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом — на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов

передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

### **Специальная физическая подготовка**

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

- Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.
- Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.
- Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.
- Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад
- Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Понятие боевой позы включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);
- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

### **Техническая подготовка**

Начальные технические действия. Дистанции и стойки.

Дистанции в буквальном смысле не входят в состав начальных технических действий, однако они определяют состав техники, вариативность ее исполнения и тактику боя.

Для осуществления каких-либо атакующих технических действий, или защиты непременно учитывается использование или обеспечение заданной дистанции.

Стойки – необходимое условие осуществления атакующего или защитного маневра. Стойка должна обладать достаточным запасом устойчивости (включая создание ударной опоры).

Стойки в проекции на сагиттальную плоскость могут быть прямые и согнутые. Согнутая стойка в тхэквондо является редкостью, и, как правило, она скоротечна, практически являясь элементом маневра.

Ученический технический комплекс №1,2

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях.

Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях.

Боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.

Ударов ногами в сочетании с ударами рук.

Ударов рукой в сочетании с ударами ног.

Защита на месте от ударов руками и ногами.

Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Клинчи и выходы из них.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

### **Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация.

Принципы физической подготовки тхэквондиста

История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России.

Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и

значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков.

Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль

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

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена  
Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тхэквондо (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Поведение спортсмена – тхэквондиста.

Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.

Спортивная терминология.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Общая физическая подготовка**

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Плавание.

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры.

Используют упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

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

### **Специальная физическая подготовка**

- Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.
- Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.
- Специальные упражнения для укрепления суставов.
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста:
- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.
- Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.
- Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
- Обучение ударам ног: удар ногой, махи вперед, в сторону, назад
- Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ)

### **Техническая подготовка**

Основой всех комбинаций с самого начала является концентрация. Поэтому не надо слишком быстро принимать позу «чумби». Эта поза должна быть принята медленно, чтобы успеть

сконцентрироваться на следующей комбинации. Выполнение пхумсэ начинается после команды «сиджак».

Первое движение, в зависимости от выполняемой комбинации пхумсэ, может быть быстрым или медленным, но для наблюдающего оно должно быть в любом случае неожиданным. Если первое движение быстрое, то в этом случае не может быть места медленному замаху, здесь должен быть взрыв движения. И лишь при плавно протекающем движении возможен медленный замах. Медленное первое движение в своей основе очень похоже на понятие чумби, последняя треть которого выполняется с максимальной силой: однако, форма концентрации свидетельствует о том, что этот приём может выполняться и в быстром темпе.

Любой бой начинается с принятия собственной боевой позы и занятия позиции, с которой начинается непосредственное противодействие.

Ученический технический комплекс №1,2,3

Понятие боевой позы включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);
- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

Классификация техники ударов ногами

В спортивном тхэквондо по признаку формы траектории используются следующие удары ногами: прямые, сбоку и реверсивные. К прямым ударам относятся все удары, наносимые по прямой траектории. Эти удары разделяются на колющие и рубящие (сверху).

К ударам сбоку относятся удары, наносимые по кривой траектории, проходящей в горизонтальной плоскости.

К реверсивным ударам относятся удары, при которых траектория имеет зигзагообразную форму в горизонтальной плоскости. В определенной степени их можно относить к комбинации ударов.

Удары могут наноситься в туловище или в голову. Естественно, что техника ударов в голову значительно сложнее техники ударов в туловище.

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

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

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

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

## Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация.

Принципы и методы физической подготовки тхэквондиста. Успехи российских спортсменов на международной арене.

История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первый президент ТХЭКВОНДО (ВТФ) России и его деятельность.

Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

Краткие сведения о строении и функциях организма

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

Гигиенические знания и навыки

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

Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль

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

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

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

Правила соревнований

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

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.

Спортивная терминология. Правила определения победителей в соревнованиях.

Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок. Обязательные требования к участникам соревнований.

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения на месте, в движении.
- Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения.
- Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.
- Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.
- Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.
- Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.
- Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.
- Упражнения в положении на мосту.
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

### **Специальная физическая подготовка**

- Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.
- Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.
- Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.
- Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.
- Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.
- Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад
- Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

### **Техническая подготовка**

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхисоги);

передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стоны параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двйт-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкытчируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз (неречаги):

-сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги)

-сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги).

Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы (еп-чаги).

Ученический технический комплекс №1,2,3,4

Передвижения относительно противника (степы)

Традиционно в тхэквондо ведущее значение придается маневру по даянгу (степы) как в целях тактических подготовок к атаке, так и в целях защиты. Передвижения относительно противника могут выполняться полушагом (выставлением одной ноги) или шагом (с подставлением второй ноги к первой). В этом случае движение является законченным. Кроме того, передвижение может быть выполнено прыжком (подскоком, отскоком). Существует два способа перемещения шагом: обычный и приставной.

Перемещение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10–15%), чем приставным.

Передвижение по даянгу представляет собой непрерывное выполнение технических приемов перемещения в различных комбинациях. В качестве примера такого комбинирования приводятся некоторые парные сочетания:

- обычный шаг – приставной шаг;
- обычный шаг – скачок одной ногой;
- приставной шаг – приставной шаг;
- приставной шаг – скачок одной ногой;
- приставной шаг – скачок двумя ногами;
- скачок одной ногой – скачок одной ногой;
- скачок одной ногой – приставной шаг;
- скачок одной ногой – скачок двумя ногами;
- скачок двумя ногами – скачок двумя ногами;
- скачок двумя ногами – приставной шаг.

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз;

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Одношаговые и двух шаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками.

Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног.

Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга с продолжением атаки.

Тактика ведения поединка Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать); проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

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

## **Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт

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

Воспитательное значение ТХЭКВОНДО (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).

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

Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания.

Основные направления и разделы в родном городе.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Гигиенические знания, навыки, закалывания, режим и питание тхэквондиста.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви.

Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Значение витаминов в питании спортсмена.

Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях

закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

Самоконтроль за самочувствием.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.

Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

Правила соревнований

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

Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

Оборудование и инвентарь

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

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация и проведения самостоятельно разминку. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 и 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Общая физическая подготовка**

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

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

- Специальные упражнения для укрепления суставов.
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями,

спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.
- Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.
- Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
- Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад.
- Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.
- Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

### Техническая подготовка

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги). Стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двиг-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: 31 стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хакдари-соги - стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Паль-мок-чиги); удар локтем (Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки-бакат изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам грех уровней (Хэчо-маки); блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки). Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги): - сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги) - сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы(еп-чаги). Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги). Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги).

Ученический технический комплекс №1,2,3,4,5,6

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с

блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двух шаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом. Отработка одно, двух и трех шагового спарринга. Двух шаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трех шагового спарринга.

Совершенствование бесконтактного спарринга с использованием техник удара ногами и руками в сочетании с блоками. Удары по лапам со стоек: прямой удар ног ой вперед, боковой удар ногой толчковый удар ногой вперед всей стопой, маховый удар ногой вверх\ вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

Тактика проведения технико-тактических действий, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники в условиях соревнований. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос) оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка – победить, не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

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

### **Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене.

История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания

солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Ведение дневника самоконтроля.

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

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

Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи.

Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

Оборудование и инвентарь

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

Инструкторская и судейская практика

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

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3 и 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Общая физическая подготовка**

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

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

### **Специальная физическая подготовка**

- Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.
- Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.
- Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Специальные упражнения для развития точности движений.
- Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

### **Техническая подготовка**

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби); задняя низкая стойка (двиг-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»); перекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дарисоги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев(Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони(Сональ-чиги); удар предплечьем(Паль-мок-чиги); удар локтем (Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчомаки), блок ребром ладони (Сональ-маки), блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчомаки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз (нере-

чаги): сверху вниз вовнутрь (аннере-чаги), сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги); удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тьюдоле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону(Тью-еп-чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги).

Ученический технический комплекс №1,2,3,4,5,6,7,8

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки.

Одношаговые и двух шаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Отработка одно, двух и трех шагового спарринга. Двух шаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно, двух и трех шагового спарринга.

Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой, толчковый удар ногой вперед всей стопой. Маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

Тактика ведения поединка. Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые).

Тактика участия в соревнованиях. Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки.

Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Основными задачами психологической подготовки на этапе занятий тренировочных групп является воспитание спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

### **Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт

Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Достижения тхэквондистов в России, на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных молодежных и юниорских команд.

Краткие сведения о строении и функциях организма

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

Гигиенические знания и навыки

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи.

Врачебный контроль, самоконтроль

Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Саморегуляция состояний тхэквондиста. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнований, моделирование соревновательных поединков.

Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

Оборудование и инвентарь

Оборудование тренировочного зала по тхэквондо (ВТФ). Экипировка и форма одежды тхэквондиста. Уход за оборудованием в тхэквондо (ВТФ). Соблюдение техники безопасности.

Инструкторская и судейская практика

Судейство соревнований по кёруги. Особенности судейства соревнований в различных видах программы в кёруги. Права и обязанности судейской бригады в кёруги. Команды и жесты рефери и боковых судей.

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Значение и задачи физической подготовки на этапе ССМ - максимальная реализации индивидуальных возможностей. Особенности проявления физических качеств в соревновательной деятельности тхэквондистов. Специализация физических качеств и комплексное их разложение. Средства, методы и контроль развития физических качеств в тхэквондо (ВТФ).

### **Общая физическая подготовка**

- Кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями.
- Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч.
- Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры.
- Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём.

### **Специальная физическая подготовка**

Работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг. Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10–15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т. д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

## **Техническая подготовка**

Технические элементы:

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

## **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

Совершенствование в тактике по двум основным направлениям: - совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. - совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основные группы упражнений: - для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема); - для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий); - для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Основными задачами психологической и морально-волевой подготовки спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства является: мотивация поведения тхэквондистов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов; значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте; специальные методы регуляции психических состояний тхэквондиста; краткая характеристика психологического метода; краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.

## **Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания.

Планирование и контроль подготовки тхэквондистов высокой квалификации. Суть перспективного планирования и планирования летнего цикла тренировок. Основные задачи планирования и подготовки.

Средства восстановления и стимулирования работоспособности спортсменов в тхэквондо (ВТФ). Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Предсоревновательная подготовка квалифицированных тхэквондистов Структура предсоревновательной подготовки в тхэквондо (ВТФ). Объем нагрузок на этом этапе.

Место и значение психологической подготовки в современном тхэквондо. Компоненты психологической подготовки. Особенности психологической подготовки в пхумсе и керуги.

Развитие волевых качеств (средства, методы).

Роль специальных средств тренировки и соревновательной практики. Характеристика максимальных нагрузок и их планирования в годичном цикле подготовки. Средства восстановления и стимулирования работоспособности.

Инструкторская и судейская практика

Самостоятельно полностью проводить разминку; уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

#### **4.2. Учебно-тематический план** (Приложение № 4 к программе)

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления

спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Тхэквондо».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Тхэквондо»**

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 7);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 8 к Программе);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 7

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «дояннг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

### Укомплектованность

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

### Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт «Союз тхэквондо России» [Электронный ресурс] URL: <https://tkdrussia.ru/>
2. Официальный сайт Федерации тхэквондо Московской области [Электронный ресурс] URL: <https://tkd-wtfmo.ru/>
3. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

### Литература:

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2012. -292 стр.

3. Физические качества спортсмена. Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 стр.
4. Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. г.Ростов-на-Дону, 2014, 126 стр.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
6. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
7. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, 264 стр.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
10. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
13. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. -- М.: ФиС, 2008. – 232 с.
14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
15. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007.
16. Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников «Тхэквондо» (Теория и методика), Ростов-на-Дону, Издательство «Феникс», 2007 год.
17. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.
18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 988.

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров тхэквондо и различные общероссийские и международные соревнования.

### **Приложения:**

- Приложение № 1 к Программе. Годовой учебно-тренировочный план.
- Приложение № 2 к Программе. Календарный план воспитательной работы.
- Приложение № 3 к Программе. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- Приложение № 4 к Программе. Учебно-тематический план.
- Приложение № 5 к Программе. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо».
- Приложение № 6 к Программе. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо».
- Приложение № 7 к Программе. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо».
- Приложение № 8 к Программе. Обеспечение спортивной экипировкой.

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо» спортивная дисциплина «ВТФ-пхумсэ»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
		Недельная нагрузка в часах							
		5	6	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24			8-16				4-8
		1.	Общая физическая подготовка	96	84	112	112	134	165
2.	Специальная физическая подготовка	36	56	75	100	124	150	172	182
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2	20	25	30	42	94
4.	Техническая подготовка	115	140	187	234	275	306	350	352
5.	Тактическая подготовка	4	9	15	20	24	3	36	48
6.	Теоретическая подготовка	2	6	5	5	5	6	8	12
7.	Психологическая подготовка	2	4	5	6	10	12	15	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	3	3	3	3	6
9.	Инструкторская практика	-	2	3	4	4	4	8	19
10.	Судейская практика	-	2	3	4	4	4	8	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	6	6	6	8	10
12.	Восстановительные мероприятия	1	4	4	6	10	12	16	24
Общее количество часов в год		260	312	416	520	624	728	832	936

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо» спортивная дисциплина «ВТФ-весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ-пхумсэ» не менее года**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
		Недельная нагрузка в часах					
		8	10	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24	8-16				4-8
1.	Общая физическая подготовка	112	112	134	165	166	152
2.	Специальная физическая подготовка	75	100	124	150	172	212
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	20	25	30	42	104
4.	Техническая подготовка	187	234	275	306	350	402
5.	Тактическая подготовка	15	20	24	3	36	52
6.	Теоретическая подготовка	5	5	5	6	8	12
7.	Психологическая подготовка	5	6	10	12	15	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	3	3	6
9.	Инструкторская практика	3	4	4	4	8	21
10.	Судейская практика	3	4	4	4	8	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	6	6	6	8	10
12.	Восстановительные мероприятия	4	6	10	12	16	24
Общее количество часов в год		416	520	624	728	832	1040

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного</li> </ul>	В течение года

		процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая	<b>Семинары, мастер-классы, показательные</b>	В течение

	<p>подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	<p>года</p>
--	---	---	-------------

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета(независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания(тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета(независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Этапы совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») 3. Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	-
--	---	----------------	---

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной

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

процесс			продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Приложение № 5 к Программе

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35

3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»,				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №1

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

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
12.	Шлем защитный (для вида спорта «Тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2