

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №5» ГОРОДА ЧЕРКЕССКА  
(МКУ ДО «СШОР № 5» г. Черкесска)**

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от «06» 06 2023 г. № 11/А  
МКУ ДО «СШОР № 5» г. Черкесска

Директор  
Черкесска

Д.Б. Устаев



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

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальная подготовка – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо», утвержденный Приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022г. № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс».

Согласовано на педагогическом совете:  
протокол № 2 от «06» 06 2023 г.

г. Черкесск, 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по тхэквондо (далее – Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 988, разработанного на основании Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (с изменениями и дополнениями от 7 июля 2022 г.), утвержденным приказом Минспорта России от 07.07.2022 №575 (зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 г. № 70026).

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по виду спорта тхэквондо в период прохождения спортивной подготовки в МКУ ДО «СШОР № 5» г. Черкесска на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

Программа имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- перечень информационного обеспечения;

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры

подготовленности;

- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочных факторов.

#### **Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.**

Тхэквондо, это боевое искусство, зародившееся в Корее. Главная особенность состоит в том, что в схватке активно используются только ноги. Изначально задачей тхэквондо было выбить из седла всадника соперника.

Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги).

Сегодня это целая философия, духовная тренировка, сочетающаяся с техникой самообороны без оружия.

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

Тхэквондо на сегодняшний день позиционируется в большей степени не как боевое искусство, а как олимпийский вид спорта и означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Определяющие принципы тхэквондо – самообладание, настойчивость, честность, учтивость, непоколебимость духа.

Тхэквондо считается одним из самых интеллектуальных видов спорта.

Тхэквондо малотравматичный вид спорта, укрепляет мышечный корсет, улучшает работу сердечно-сосудистой и кровеносных систем организма, повышает общую выносливость, способствует качественной растяжке мышц, воспитывает характер.

Основной задачей подготовки спортсменов в условиях прохождения спортивной подготовки в спортивной школе является воспитание и подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборных команд России. Важным условием успешного выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- преемственности объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, неуклонного возрастания объема средств общей и специальной физической подготовки, а также строгого соблюдения принципа постепенности применения нагрузок.

Рациональное построение многолетней спортивной подготовки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;

- продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов;

- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки, паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка, индивидуальных особенностей спортсмена и темпа роста его мастерства.

**Специфика организации учебно-тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.**

По мере развертывания многолетнего процесса дополнительной образовательной программы спортивной подготовки во времени его структура постоянно усложняется, так как изменяются задачи, возраст, уровень подготовленности спортсменов. В целом многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся этапов спортивной подготовки, связанных с возрастными и квалификационными показателями.

Период многолетней спортивной подготовки спортсмена составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы:

**Этап начальной подготовки.**

На этап начальной подготовки принимаются лица, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Цели, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям в избранном виде спорта;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группе.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие необходимую

подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года и выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цели, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств, освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- овладение основами техники и тактики вида единоборства, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе;

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цели, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой избранного вида спорта;
- совершенствование индивидуальной техники «коронной» техники и тактики спортсмена;
- повышение стабильности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

#### **Этап высшего спортивного мастерства.**

Этап высшего спортивного мастерства формируется из спортсменов, выполнивших нормативы не ниже мастера спорта РФ.

Реализация программы на этапе высшего спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение календарного и учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Расчет производится в академических часах. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

На этапе начальной подготовки учебно-тренировочный процесс осуществляется тренерами-преподавателями при наличии среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обязательным является наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Учебно-тренировочный процесс на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие высшее

профессиональное образование и стаж работы по специальности не менее трёх лет. Для проведения занятий кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта тхэквондо допускается привлечение второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Спортивная подготовка осуществляется на спортивных сооружениях г. Черкесска, Карачаево-Черкесской Республики, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В МКУ ДО «СШОР № 5» г. Черкесска осуществляется спортивная подготовка на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. При определении **продолжительности этапов спортивной подготовки** учитываются:

- оптимальный возраст для достижения запланированных спортивных результатов;
- сенситивные периоды развития специальных и значимых физических качеств;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, а также требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо представлены в таблице 1.

Таблица 1

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			мин. кол-во	макс. кол-во
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
Этап начальной подготовки	3	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной

подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

Спортивная подготовка спортсменов включает следующие разделы: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, контрольные соревнования, совершенствование технико-тактического мастерства, специальные подготовительные упражнения, инструкторская и судейская практика. **Процентное соотношение объемов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спортивной подготовки** представлено в таблице 2.

Таблица 2

**Процентное соотношение объемов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	<b>32-37</b>	<b>22-27</b>	<b>20-23</b>	<b>15-20</b>	<b>12-16</b>	<b>9-12</b>
2.	Специальная физическая подготовка (%)	<b>12-14</b>	<b>15-18</b>	<b>16-21</b>	<b>18-22</b>	<b>17-22</b>	<b>18-22</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	<b>36-45</b>	<b>38-45</b>	<b>35-45</b>	<b>35-45</b>	<b>31-40</b>	<b>30-40</b>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Важнейшей составляющей спортивной подготовки тхэквондистов являются спортивные соревнования. Соревнования входят составной частью в систему подготовки спортсменов и являются целью этой подготовки. Соревнования дают оценку деятельности спортсменов и команд, выявляют сильнейших и наиболее слабо подготовленных. Для успешного выступления в соревнованиях требуется специальная подготовка, как в годичном цикле, так и в процессе

многолетней подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тхэквондо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Объем соревновательной деятельности**  
по этапам подготовки представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Объем соревновательной деятельности  
по виду спорта тхэквондо  
(количество соревнований (игр) в годичном цикле)**

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

**Режим учебно-тренировочной работы** является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта тхэквондо на этапах спортивной подготовки строится с учётом **принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам**, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (ч);

- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от тхэквондистов принятия решений в ситуации неопределённости в условиях жёсткого противоборства;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов;

**Нормативные требования к учебно-тренировочной нагрузке** представлены в таблице 4.

Таблица 4

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальный подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	НП-1		НП-2					
	мин	макс	мин	макс	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»								
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312	416	416	520	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

**Предельные учебно-тренировочные нагрузки** определяются тренером-преподавателем с учётом амплуа спортсмена, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности** в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки тхэквондистов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и

направленности. При определении **объемов индивидуальной спортивной подготовки** тхэквондистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность учебно-тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- индивидуальные особенности становления, развития и поддержания спортивной формы;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;

### **Структура годичного цикла.**

Многолетняя спортивная подготовка – единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности, оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и различных сторон подготовленности на всех ее этапах.

На основании нормативной части дополнительной образовательной программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки групп по этапам подготовки и индивидуальные планы спортсменов. Учебные программы содержат контрольные нормативы, определяющие уровень развития двигательных качеств, позволяющие объективно оценивать способности юных спортсменов для данного вида спорта.

Учебно-тренировочные нагрузки подразделяются по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.

Нормативные основы процесса подготовки характеризуются требованиями к уровню спортивного мастерства по годам обучения, соотношением средств подготовки и величины, структуры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

С увеличением общего годового объема часов на различных этапах спортивной подготовки изменяется соотношение объемов учебно-тренировочного процесса. В частности, удельный вес ОФП сокращается, в то же время объем СФП, ТПП и соревновательной подготовки увеличивается.

Начиная с учебно-тренировочного (этап спортивной специализации) этапа процесс подготовки юных спортсменов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации учебно-тренировочного процесса с учетом режима учебы обучающегося и основного календаря соревнований.

Вся система спорта реализуется под знаком состязательности. Соревнования могут рассматриваться как цель, как средство и как контроль уровня подготовленности обучающихся. Соревновательная деятельность ориентирует спортсмена на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовывать в спортивных результатах.

Участие в соревнованиях спортсменами регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

Все спортсмены отделения в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки.

### **Основные характеристики дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основными средствами дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (обязательно на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). Медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия; тестирование;

прохождение углубленного медицинского осмотра, участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных мероприятиях; инструкторская и судейская практика.

Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способности спортсменов к освоению программы соответствующего года и этапа подготовки.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомлений или перетренированности.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после учебно-тренировочных занятий.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Для спортсменов дважды в год проводится углубленное медицинское обследование (в начале и в конце года). Оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению.

Использование в процессе многолетней подготовки данных видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся учебно-тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

В группах ССМ необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов:

- о принципах построения рационального питания, его режима, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- о различных заболеваниях и мерах по профилактике заболеваний;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, тренеру-преподавателю, работающему со спортсменами на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки спортивного отделения по этапам спортивной подготовки. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического (тренерского) совета директором учреждения.

При его разработке учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных этапов подготовки с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха.

Распределение часов по разделам подготовки для каждого из спортсменов обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства индивидуально, оно определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в каждый конкретный период времени и может изменяться в течение года, но общее количество часов по видам подготовки соответствует запланированному на год, оно определяется режимом учебно-тренировочной работы для данной группы и на данный год.

### **Периоды и этапы спортивной подготовки.**

Планирование на год в учреждении подчинено задачам подготовки спортсменов к соревнованиям, отраженным в календаре соревнований. Указанные в нем даты официальных соревнований – это, сроки исходя из которых следует планировать годовые периоды подготовки.

Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный. Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

**Подготовительный период** условно делится на два этапа:

- обще-подготовительный;
- специально-подготовительный.

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянным увеличением учебно-тренировочной нагрузке.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6 - 9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

- первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;

- второй – имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлена решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов учебно-тренировочных средств.

Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

**Специально-подготовительный этап** направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

**Предсоревновательный этап** направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов).

Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема учебно-тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

**Соревновательный этап.** Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Соревновательный этап часто делится на два этапа: ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель.

**Переходный период.** К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Структура годичного цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

#### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки тхэквондо:

- наличие тренировочного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по тхэквондо. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах 6; 7; 8.



## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Шлем защитный для тхэквондо	штук	16
2	Жилет защитный для тхэквондо	штук	16
3	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	16
4	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	16
5	Протектор-бандаж защитный	штук	16
6	Костюм тхэквондо	штук	16
7	Перчатки для тхэквондо	пар	16
8	Капа боксерская	штук	16

Таблица 7

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	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	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

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

Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 8

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 40 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «досянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина 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
44.	Электронный спорт таймер	штук	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Электронная система Daedo для тренировок по тхэквондо (ВТФ)	комплект	6
2.	Блок ППД Джойстик для выставления баллов Зарядное устройство Трансмиттер для жилета Трансмиттер для шлема Жилет электронный Размер №1 Размер №2 Размер №3 Размер №4 Шлем электронный Размер S Размер M Размер L Футы электронные Daedo	штук штук штук штук штук штук штук штук штук штук штук штук штук штук штук штук пара	1 3 3 2 2 16 4 4 4 4 12 4 4 4 4 16
3.	Набор фиксированных гантелей, вес 2,5 кг до 15 кг	комплект	2
4.	Гантель хромированная, 2,5 кг Гантель хромированная, 4 кг Гантель хромированная, 6 кг Гантель хромированная, 8 кг Гантель хромированная, 10 кг Гантель неразборная "Классик" с вращающейся хромированной ручкой, чёрная, 12 кг Гантель неразборная "Классик" с вращающейся хромированной ручкой, чёрная, 15 кг	комплект	
5.	Стойка для хранения хромированных гантелей фитнес на 10 пар	шт	4
6.	Стойка для хранения дисков на 50 мм	шт	6
7.	Набор олимпийских обрезиненных дисков, вес 1,25 кг-25 кг	комплект	2
8.	Диск обрезиненный "Евро-классик", чёрный, 51 мм, 1,25 кг Диск обрезиненный "Евро-классик", чёрный, 51 мм, 2,5 кг Диск обрезиненный "Евро-классик",	комплект	

	чёрный, 51 мм, 5 кг Диск обрезиненный "Евро-классик", чёрный, 51 мм, 10 кг Диск обрезиненный "Евро-классик", чёрный, 51 мм, 15 кг Диск обрезиненный "Евро-классик", чёрный, 51 мм, 20 кг Диск обрезиненный "Евро-классик", чёрный, 51 мм, 25 кг Диск обрезиненный, синий, евро- классик 2,5 кг Диск обрезиненный, красный, евро- классик 5 кг Диск обрезиненный, красный, евро- классик 10кг Диск обрезиненный, красный, евро- классик 15 кг Диск обрезиненный, красный, евро- классик 20кг Диск обрезиненный, красный, евро- классик 25 кг		
9.	Тренажер для горизонтального разгибания спины (Гиперэкстензия горизонтальная) углом вниз	шт	1
10.	Тренажёр для разгибания спины (Гиперэкстензия)	шт	1
11.	Скамья для пресса	шт	1
12.	Скамья универсальная -15 +90	шт	1
13.	Скамья - стойка для жима штанги лежа	шт	1
14.	Жим ногами под углом 40гр (нагрузка до 300 кг)	шт	1
15.	Жим ногами (свободные веса)	шт	1
16.	Скамья-стойка для жима под углом вниз	шт	1
17.	Тренажёр для ягодичных мышц в наклоне	шт	1
18.	Скамья - стойка для жима под углом вверх	шт	1
19.	Скамья олимпийская	шт	1
20.	Грудь-машина, задние дельты (Баттерфляй / ПАК-ДЕК)	шт	1
21.	Сгибание – разгибание ног сидя	шт	1
22.	Сгибание ног лежа	шт	1

23.	Сведение - разведение ног	шт	1
24.	Силовая рама	шт	1
25.	Скамья для скручивания (римский стул)	шт	1
26.	Кистевой тренажер	шт	2
27.	Набор фиксированных гантелей от 1кг до 15кг	шт	1
28.	Стойка для хранения профессиональных гантелей на 5 пар	шт	1
29.	Вертикальная тяга	шт	1
30.	Горизонтальная тяга	шт	1
31.	Перекрёстная тяга (Кроссовер)	шт	1
32.	Стойка для хранения дисков диаметром 50мм	шт	6
33.	Стойка для хранения профессиональных гантелей	шт	1
34.	Напольная двухсторонняя стойка для медицинболов на 10 шт	шт	1
35.	Гантель неразборная "Профи" 18.5 кг до 51 кг.	комплект	
36.	Гантель неразборная черная "Профи" 18.5 кг	комплект	
37.	Гантель неразборная черная "Профи" 21 кг	комплект	
38.	Гантель неразборная черная "Профи" 26 кг	комплект	
39.	Гантель неразборная черная "Профи" 31 кг	комплект	
40.	Гантель неразборная черная "Профи" 36 кг	комплект	
41.	Гантель неразборная черная "Профи" 41 кг	комплект	
42.	Гантель неразборная черная "Профи" 46 кг	комплект	
43.	Гантель неразборная черная "Профи" 51 кг	комплект	
44.	Помост тяжелоатлетический виброгасящий 2х3 метра	шт	1
45.	Тренажер для горизонтального разгибания спины с зажимами для ног (Гиперэкстензия горизонтальная)	шт	1
46.	Трицепс машина (жим вниз)	шт	1
47.	Многофункциональная силовая рама	шт	1
48.	Тренажер Гиперэкстензия обратная	шт	1
49.	Парта для бицепса (Бицепс - машина)	шт	1
50.	Скамья - стойка для жима штанги лежа	шт	1

51.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см(Гриф усиленный (сложный), длина - 2200 мм)	шт	1
52.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см (Гриф, длина - 1800 мм)	шт	1
53.	Платформа для фиксации грифов Т-яги	шт	10
54.	Диск обрезиненный, евро-классик от 2,5кг до 25 кг.	комплект	2
55.	Диск обрезиненный, черный, евро-классик 2,5кг	шт	2
56.	Диск обрезиненный, черный, евро-классик 5 кг	шт	2
57.	Диск обрезиненный, черный, евро-классик 10кг	шт	2
58.	Диск обрезиненный, черный, евро-классик 15 кг	шт	2
59.	Диск обрезиненный, черный, евро-классик 20кг	шт	2
60.	Диск обрезиненный "Евро-классик", чёрный, 25 кг	шт	2
61.	Диск обрезиненный "Евро-классик", синий, 2,5 кг	шт	2
62.	Диск обрезиненный "Евро-классик", красный, 5 кг	шт	2
63.	Диск обрезиненный "Евро-классик", зелёный, 10 кг	шт	2
64.	Гребной тренажер	шт	1
65.	Беговая дорожка	шт	1
66.	Комбо лифт (Приседания/Шраги)	шт	1
67.	Жим от груди сидя с изменяемой нагрузкой	шт	1
68.	Вертикальная тяга сидя с изменяемой нагрузкой	шт	1
69.	Сгибание ноги стоя с изменяемой нагрузкой	шт	1
70.	Разгибание ноги стоя с изменяемой нагрузкой	шт	1
71.	Приседание/голень стоя с изменяемой нагрузкой	шт	1
72.	Отведение бедра стоя с изменяемой нагрузкой	шт	1
73.	Жим вверх сидя с изменяемой нагрузкой	шт	1
74.	Рычажная тяга	шт	1
75.	Пресс + Гиперэкстензия	шт	1
76.	Велоорбитрек	шт	1
77.	Беговая дорожка	шт	3
78.	Кантовка покрышки (тренажер)	шт	2
79.	Подтягивание/отжимание с	шт	1

	противовесом (Гравитрон)		
80.	Пресс машина	шт	2
81.	Доянки на 4 корта		
82.	Ракетки для тхэквондо	шт	180
83.	Макивары для тхэквондо	шт	180
84.	Перчатки боксерские для ударов руками 12 унций	шт	6
85.	Лапы	шт	3
86.	Жилет (протектор) для тренера	шт	2
87.	Пневматическая груша на растяжках	шт	1
88.	Стол теннисный TOP EXPERT всепогодный зелёный	шт	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	150
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	150
3.	Маска защитная на шлем	штук	50
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4



## 2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### **Организация и планирование тренировочного процесса**

Формы занятий по тхэквондо определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые). Степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики избранного вида спорта.

На тренировочных занятиях, наряду с изучением нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки.

Соревновательные занятия применяются для формирования у тхэквондистов соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа.

Единоборства характеризуется непостоянным уровнем физических нагрузок, которые порой достигают очень высокой интенсивности. На соблюдение принципов спортивной тренировки, ее режима, методики могут способствовать развитию перегрузки, перед патологическими и патологическими состояниями, лимитирующими выполнение индивидуальных планов подготовки и достижение высоких спортивных результатов.

Только правильное оптимальное сочетание объема и интенсивности тренировки, чередование нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение занятия дня, недельного цикла, этапа, периода и года способствует увеличению функциональных возможностей организма спортсмена, повышению его работоспособности и укреплению здоровья.

Результативность занятий зависит от многих факторов: рациональных методов организации деятельности обучающихся, продуктивного использования имеющегося оборудования, инвентаря и технических средств, и специфики места проведения занятия (спортивный зал, парк, ровная или пересеченная местность), температурных условий, подготовленности спортсменов, их возрастных и индивидуальных особенностей.

### **Требования к выполнению техники безопасности**

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать спортсменов;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж обучающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном зале, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

### **Методические основы системы спортивной подготовки юных спортсменов**

Многолетний процесс подготовки спортивного резерва подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Ведущую роль играет проблема нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками. Следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение парциальных объемов нагрузок на всех этапах спортивной подготовки.

Основопологающим является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям обучающихся и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов.

Наибольшие объемы нагрузок выполняются обычно в подготовительном периоде и на подготовительном периоде, и на предсоревновательном этапе соревновательного периода. В соревновательном периоде общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

При планировании соревнований следует строго соблюдать принцип постепенности.

Количество видов соревновательной деятельности по этапам и годам обучения изменяется незначительно. При разработке индивидуальных планов тщательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, их подготовленность и в зависимости от этого решается вопрос о конкретном количестве соревнований на каждом этапе спортивной подготовки.

Соревнования - важнейшая составная часть спортивной подготовки. Они используются и в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма спортсмена. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

### **Планирование в системе спортивной подготовки**

Высокие спортивные результаты в тхэквондо достигаются после многих лет упорной и целеустремленной тренировки, поэтому есть прямая необходимость заранее предвидеть и планировать рост спортивных результатов.

При составлении индивидуального текущего планирования спортсмен с тренером-преподавателем вносит все соревнования в которых он планирует принимать участие при составлении такого плана учитываются цели и задачи, которые ставятся перед спортсменом планируемом году, на указанных в плане соревнованиях, какое место собирается занять, какие новые технические, тактические действия опробовать и т.д., в какой весовой категории будет выступать на каждом соревновании.

### **Организация и проведения врачебно-педагогического, психологического контроля**

Человек, обучающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру, тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

**Педагогический контроль** – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

**Методы врачебного контроля** направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей,

#### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, - с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, обучающегося определенным, видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки юных спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;

- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

### **Планы применения восстановительных средств**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

**Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

**Медико-биологические средства восстановления:**

**Гигиенические средства:**

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

**Физиотерапевтические средства:**

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;

- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

### **Контроль за спортивной подготовленностью спортсменов**

В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке юных спортсменов основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;
- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.

Разработка методов текущего контроля в подготовке квалифицированных юных спортсменов сводится к основным положениям:

- унификация методов текущего контроля юных спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;
- методы текущего контроля применительно к управлению подготовкой юных квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:
  - а). Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;
  - б). Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом;

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны приняты следующие:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;

- установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;
- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Содержание комплексного текущего контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов,

работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технико-тактического мастерства.

В комплексном контроле определяющее значение имеют врачебные методы. Главная особенность врачебного обследования спортсмена – изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособленность к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

Повышенные тренировочные нагрузки, падающие на растущий организм, требуют от тренеров-преподавателей и медицинских работников хороших знаний морфо - функциональных особенностей организма и постоянного внимательного контроля за их формированием.

При построении тренировочного процесса следует руководствоваться биологическими возможностями организма, данными врачебного обследования, результатами медико-педагогического контроля за функциональным состоянием организма спортсменов и их переносимостью тренировочных нагрузок.

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсмену показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- состояние спортивного сооружения;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

#### **Антидопинговое обеспечение**

Антидопинговое обеспечение включает в себя основные антидопинговые мероприятия:

- проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов в целях выявления наличия запрещенных субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставка в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию.

Антидопинговое обеспечение спортсменов в спортивной школе включает в себя основные антидопинговые мероприятия: допинг-контроль, образовательные мероприятия - беседы, лекции и т.п.

## **Организация инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований.

### **Структура и содержание тренировочных занятий тхэквондистов.**

Тренировочное занятие является структурной единицей спортивной подготовки. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. Структура тренировочного занятия имеет три части

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (строевые упражнения, команды), создание психологического настроения на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, дыхательные комплексы));
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести точную установку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (Восстановительный бег, ходьба, упражнения на гибкость, комплексы дыхательных упражнений). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки тхэквондистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей обучающихся. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки,

подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Таблица 9

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

	Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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		

### 3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

#### Программный материал тхэквондистов, обучающихся в группах начальной подготовки

##### Теоретический материал

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья , гармоничного развития, подготовке к труду и защите Родины
- Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. История развития тхэквондо и современное направление.
- Правила соревнований: Форма тхэквондиста, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп.
- Особенности организма человека: общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечные системы.
- Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.
- Психологическая подготовка: боец с несгибаемой волей -цель подготовки в тхэквондо.
- Основы этикета тхэквондо( индивидуальная и групповая беседы).

##### Общефизическая подготовка

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 20с;

Гибкости: - гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

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; 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, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание 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.

##### Технико-тактическая подготовка (1 год) групп начальной подготовки

Техника.

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)

Удары руками:

Прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Блоки

Защита нижнего уровня (арэ-маки);

Защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат - изнутри, ан - вовнутрь);

Защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)

Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Ученический технический комплекс №1 (Пхумсе: тгык-иль-дянг)

Перемещения:

Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

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

**Технико-тактическая подготовка (2 год) групп начальной подготовки**

**Техника.**

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 (двит-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 (Сонкыт-чируги).

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 (нере-чаги):

-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 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг).

Перемещения:

Прямолинейный шаг - одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг - 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 двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

#### **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.

#### **Тактика участия в соревнованиях**

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

#### **Физическая подготовка**

##### **Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, 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 20с;

Гибкости: гимнастика - 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, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание 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 (для 2 года подготовки в группах начальной подготовки)**

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2-3 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

#### **Психологическая подготовка.**

##### **Волевая подготовка.**

Упражнения для развития волевых качеств, средствами тхэквондо.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

### **Нравственная подготовка.**

Упражнения для развития нравственных качеств средствами тхэквондо.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: - стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: - не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: - выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### **Теоретическая подготовка.**

Гигиенические требования к обучающимся и местам занятий.

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

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

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

Этикет в тхэквондо.

Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История тхэквондо.

История возникновения тхэквондо. Первый чемпионат Российской Федерации.

Правила поединков в тхэквондо.

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Строение тела.

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Позно-тонические рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

#### **Соревновательная подготовка.**

Участвовать в соревнованиях во второй половине года.

#### **Технико-тактическая подготовка тренировочных групп 1-го года подготовки Теоритическая подготовка**

- География развития тхэквондо.
- Правила соревнований: разрешенные технические приемы и места атаки, запрещенные действия, начисление очков (основные понятия)
  - Элементарные сведения о строении и функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.
  - Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.
  - Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

#### **Техника.**

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 (двигт-куби).

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»)

Перекрестная стойка (Коа-соги).

Стойка на одной ноге (хак-дари-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)

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)

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)

Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг).

Перемещения:

Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-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 двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Отработка одно, двух и трехшагового спаринга

Двушаговый 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.

### **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.

### **Физическая подготовка**

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

Имитационные упражнения с набивным мячом, тяжелыми и легкими лапами. Имитационные упражнения на мешках.

#### **Общая физическая подготовка.**

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с. Для развития

ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком,

спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне(ноги закреплены).

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

### **Психологическая подготовка.**

#### **Волевая подготовка.**

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Настойчивости: - выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, технического действия добиться успешного выполнения.

Решительности: разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), выполнение техники на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

### **Нравственная подготовка.**

Примерное поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

### **Методическая подготовка.**

#### **Теория и методика освоения тхэквондо.**

Врачебный контроль и самоконтроль.

Самоконтроль тхэквондиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям тхэквондо.

Основы техники.

Основные понятия о ударах, приемах, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых ударов, защит.

Методика тренировки.

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований.

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники тхэквондо.

Классификация техники тхэквондо. Спортивно-спарринговое направление(керуги) , традиционно-техническое направление(пхумсе)

Анализ соревнований.

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки тхэквондистов. Определение путей дальнейшего обучения технике, тактике тхэквондо.

Судейская практика.

Участие в судействе соревнований.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

### **Рекреация (отдых и восстановление организма тхэквондиста)**

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

## Технико-тактическая подготовка ТГ 2 года

### Теоретическая подготовка

- Тхэквондо как средство физического воспитания , ее краткая характеристика : оздоровительное, прикладное, спортивное значение.
  - Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков и наказания за запрещенные действия.
  - Основные суставы верхних и нижних конечностей, их функции , оси движения, характеристики.
  - Понятие о тренировке, задачи тренировки.
- Техника.
- Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.
- Стойки:
- 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»)
- Прекрестная стойка (Коа-соги).
- Стойка на одной ноге (хак-дари-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 трех 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 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг).

Перемещения:

Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный степ-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 двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

Отработка одно, двух и трех шагового спаринга

Двухшаговый 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 спаринга

Совершенствование бесконтактного спаринга с использованием техник удара ногами и руками в сочетании с блоками.

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.

#### **Тактика ведения поединка.**

Сбор информации о тхэквондисте. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков тхэквондистов; показатели техники и тактики; оценка ситуации.

Подготовленность противников, условия ведения поединка. Замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Реализация замысла поединка.

#### **Тактика участия в соревнованиях.**

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

#### **Физическая подготовка**

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

Развитие скоростно-силовых качеств.

Серии ударов в максимальном темпе по лапам и грушам за 20с (6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение серии ударов(контрударов) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Развитие ловкости.

Выполнять в тренировочных поединках только вновь изученные приемы, комбинации, повторные атаки.

##### **Общая физическая подготовка.**

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5 метров, с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

Тяжелая атлетика: - для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями, на силовых тренажерах.

Спортивные игры: - для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: - для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000м; для развития выносливости - гонки - 1,5 - 3 км.

Плавание: - для развития быстроты - проплывание коротких отрезков дистанции - 10 м, 25 м; для развития выносливости - проплывание - 50 м, 100 м, 200 м.,

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

#### **Психологическая подготовка.**

##### **Волевая подготовка.**

Для воспитания настойчивости: - в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления – заработать определенное количество баллов различными способами в течение 20 - 40с. Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных приемов, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

##### **Нравственная подготовка.**

Совершенствование способности тхэквондиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения ( речь, жесты), в обществе ( дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными тхэквондистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга,

спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с тхэквондистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими тхэквондистами со стороны старших. Обучать дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

##### **Методическая подготовка**

##### **Теория и методика освоения тхэквондо.**

Анализ соревнований.

Основные требования к технической подготовленности тхэквондистов - объем, разнообразие, эффективность.

Тхэквондо в России.

Успехи российских тхэквондистов в международных соревнованиях. Успехи тхэквондистов спортивной школы, клуба, секции.

Гигиенические знания.

Весовой режим тхэквондиста. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие тхэквондиста в условиях тренировки и соревнований.

##### **Терминология тхэквондо.**

Терминология тхэквондо. Термины на русском и корейском языках.

## **Методика обучения и тренировки**

Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (рекреационные).

Планирование подготовки.

Периодизация подготовки тхэквондиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап обще-подготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы

переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

### **Психологическая подготовка**

Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке тхэквондиста- трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

### **Инструкторская практика.**

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением. Обучение двигательным действиям.

### **Судейская практика**

Участие в судействе соревнований.

### **Соревновательная подготовка**

Принять участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

### **Зачетные требования**

Проведение контрольных испытаний.

### **Рекреация (отдых и восстановление организма тхэквондиста).**

Проявление утомления - легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление - вариабельное планирование нагрузки, вариабельность средств, методов, построение микро и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха, - средства переключения, средства,

способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановлению (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

### **Технико-тактическая подготовка ТГ 3 год подготовки (5 год подготовки)**

Техника.

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

Стойки:

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-дари-соги- стойка «цапли»)  
Стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком ,с опорой на разноименную ногу (Баро-хируги).  
Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-хируги).  
Удар кончиками пальцев (Сонкыт-хируги).  
Удар ребром ладони (Сональ-хируги)  
Рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги)  
Удар предплечьем (Паль-мок-чиги)  
Удар локтем (Паль-куп-чиги)  
Прямой удар в сторону (Еп-хируги)

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 (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 ( Твиг-чаги)

Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги)

Удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги)

Удар в прыжке ногой по окружности (Тью-доле-чаги)

Удар в прыжке ногой в сторону (Тью-еп-чаги)

Удар в прыжке ногой через спину (Тью-твиг-чаги)

Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4, №5, №6 (Пхумсе: тгык-иль-дьянг, тгык-и-дьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-са-дьянг, тгык-о-дьянг, тгык-юк-дьянг.)

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 двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Отработка одно, двух и трех шагового спаринга

Двушаговый 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-трех шагового спаринга

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.

#### **Тактика ведения поединка.**

Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий.

#### **Тактика участия в соревнованиях.**

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации спортивных соревнований.

#### **Физическая подготовка.**

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

Развитие скоростно-силовых качеств.

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение серии ударов в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких

комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10с выполнение ударов (контрударов) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение серии ударов (контрударов) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

##### **Общая физическая подготовка.**

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг, упражнения на силовых тренажерах.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10м, 25м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

#### **Психологическая подготовка**

Состояния тхэквондистов в соревнованиях: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Лидерство в тхэквондо - лидер ориентированный на решение собственных задач, лидер ориентированный на группу.

#### **Нравственная подготовка**

Социальные факторы в спорте. Культура и характер тхэквондиста. Личностные черты тхэквондиста- интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

#### **Методическая подготовка.**

##### **Теория и методика освоения тхэквондо.**

Основы тренировки тхэквондиста.

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий.

Виды занятий - теоретические, практические (тренировочные, контрольные, модельные; соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки.

Методы планирования: программно - целевой, моделирование макроцикла (графическое).

Контроль и учет подготовки.

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

Развитие и состояние тхэквондох.

Сведения о развитии тхэквондо за истекший год - количество обучающихся, подготовленных разрядников. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших российских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики тхэквондо.

Технико-тактическая подготовка.

Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторных ситуаций, метод изменения условий. Определение и исправление ошибок в технике и тактике тхэквондистов.

Отбор в сборные команды.

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора.

Анализ участия в соревнованиях.

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки тхэквондистов к соревнованиям.

#### **Инструкторская практика.**

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

#### **Судейская практика.**

Судейство соревнований.

#### **Соревновательная подготовка.**

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

#### **Рекреация (отдых и восстановление организма тхэквондиста).**

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с

микроэлементами, солями, белковые препараты), растирание мазями, гелями, кремами. Прогулка. Восстановительный бег.

### **Технико-тактическая подготовка ТГ 4 год подготовки (6 год подготовки)**

#### **Техника.**

Техника.

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-дари-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 трех 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)

Удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги)

Удар в прыжке ногой по окружности (Тью-доле-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 (Пхумсе: тгьк-иль-дьянг, тгьк-и-дьянг, тгьк-сам-дьянг, тгьк-са-дьянг, тгьк-о-дьянг, тгьк-юк-дьянг, тгьк-чиль-дьянг).

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 двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Отработка одно, двух и трех шагового спаринга.

Двушаговый 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-трех шагового спаринга

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.

### **Свободные спаринги.**

Тренировочные поединки в защитной экипировке по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов. Совершенствование индивидуальной техники.

### **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.

### **Физическая подготовка.**

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

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями тхэквондиста - ударами, маневрированием и т.д..

#### **Воспитание скоростно-силовой выносливости.**

( работа субмаксимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений ударов за 30с, отдых между сериями 30с, между кругами - 4-6 минут.

**Круговая тренировка:** 2 круга, в каждой серии качественно выполнять удары без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают тхэквондисту два партнера). 1 серия - 10с удары по легким лапам в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе, 2 серия – 10с удары по легким лапам 10с в максимальном темпе, 3 серия – 10с удары по легким лапам медленном темпе, 10с в максимальном.

#### **Общая физическая подготовка.**

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег – 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с, разгибание туловища лежа на животе за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме, упражнения на силовых тренажерах.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

**Анаэробные возможности** (работа субмаксимальной мощности).

**Круговая тренировка:** один круг; в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд. 1 станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на согнутых руках, 2 станция - бег 100 м.,

3 станция - удары доле-чаги по мешку -30 раз,

4 станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров, 5 станция - полуприсяды с партнером на плечах - 10 раз,

6 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз, 7 станция - поднимание партнера стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз,

9 станция - лазание по канату - 2 раза по 5 метров.

**Силовые возможности.**

(работа максимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами - 5 минут - 1 серия - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2 станция- сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 3 станция - подтягивание на перекладине; 4 станция - жим штанги лежа - 50 % от максимального веса;

**Выносливость** (работа большой мощности)

**Круговая тренировка:** один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями - 1 станция - прыжки со скакалкой - 2 минуты; 2 станция - спарринг - 2 минуты; 3 станция - прыжки со скакалкой - 2 минуты;

4 станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа тхэквондиста 1,5 минуты работа партнера; 5 станция - прыжки со скакалкой - 2 минуты; 6 станция - перенос партнера на плечах - 1 минута работа тхэквондиста, 1 минута работа партнера; 7 станция - приседания с партнером - 1 минута приседает тхэквондист, 1 минуту приседает его партнер; 8 станция - прыжки со скакалкой - 2 минуты; 9 станция - спарринг - 1 минуту атакует тхэквондист, 1 минуту - его партнер; 10 станция - сгибание рук в упоре лежа - 2 минуты; 11 станция – прыжки со скакалкой - 2 минуты.

## **Психологическая подготовка.**

### **Волевая подготовка.**

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление в зале основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний тхэквондиста. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование соревновательных поединков.

### **Нравственная подготовка.**

Социальная среда и формирование у тхэквондиста идеалов, моральных качеств, принципов. 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.

### **Методическая подготовка.**

#### **Теория и методика тхэквондо.**

Прогнозирование спортивных результатов.

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших тхэквондистов мира, Европы, России.

Интеллектуальная подготовка.

Цель и задачи интеллектуальной подготовки тхэквондистов. Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

Планирование подготовки.

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

Правила соревнований по тхэквондо.

Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по тхэквондо.

Задачи тренировки.

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

Анализ участия в соревнованиях.

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки тхэквондистов.

### **Инструкторская практика.**

Проведение соревнований по тхэквондо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

### **Судейская практика.**

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

### **Рекреация (отдых и восстановление организма тхэквондиста)**

Психологические средства восстановления - сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

## **Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства (1-3 год) и высшего спортивного мастерства.**

### **Техническая подготовка.**

Совершенствование ранее изученной техники  
Совершенствование одно-двух-трех шаговых спаррингов  
Степовая программа.  
Работа по легким, тяжелым лапам и мешкам на скорость и выносливость.  
Отработка спарринговой техники в защитной экипировке.  
Тренировочный спарринг  
Свободный спарринг.  
Официальные соревнования.  
Совершенствование маневрирования в тхэквондо.

### **Тактика.**

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники тхэквондо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

### **Общая физическая подготовка.**

Обще развивающие упражнения, способствующие развитию и

совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих тхэквондисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

### **Волевая подготовка.**

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.

Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

### **Нравственная подготовка.**

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора.

Содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть обостренное чувство, вызывающее ( в зависимости от поступка), состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты - зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.  
Религиозное самовоспитание.

### **Теория и методика освоения тхэквондо.**

Возрастные периоды подготовки тхэквондистов.

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации тхэквондиста.

Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства тхэквондиста.

### **Планирование спортивной подготовки.**

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план -график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана многолетней подготовки.

Анализ спортивной подготовленности тхэквондиста. Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности тхэквондистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности. Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

### **Методика обучения**

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий - определение ориентировочной основы действия).

### **Инструкторская практика.**

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

### **Судейская практика.**

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

### **Рекреация (отдых и восстановление организма).**

Отдых. Питание. Закаливание. Восстановление работоспособности. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

### **Примеры игровых заданий для групп начальной подготовки**

Игровые задания, направленные на обучение и совершенствование технических навыков тхэквондо:

#### **«Принеси команде балл»**

Игроки делятся на две команды. Из каждой команды выходит по одному игроку; вышедшие выполняют заданный технический элемент, который оценивается преподавателем по пятибалльной системе. Поочередно игроки меняются, участвовать должны все игроки равное количество раз. Полученные баллы суммируются, выигрывает команда, получившая большее количество баллов.

#### **«Шагни вперед»**

Подготовка: зал размечается параллельными линиями, находящимися на одинаковом расстоянии друг от друга (50 –70 см). Выделяется линия, находящаяся в центре зала.

Ход игры: Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль центральной линии. По команде тренера участники выполняют заданный технический элемент или «связку». Игрок, выполнивший задание правильно делает шаг вперед; а участники, выполнившие задание неправильно – шагают назад. Выигрывают те, кто сделал больше шагов вперед.

### **«Потерявшийся в пути»**

Игроки делятся на несколько команд, которые строятся в колонны по одному в начале зала. По команде тренера первые номера каждой команды должны пройти площадку, выполняя заданное техническое действие. Участник, выполнивший задание неправильно, выбывает из игры, считаясь «потерявшимся в пути». Далее задание выполняют 2-е, 3-е и т.д. номера. Выигрывает команда закончившая «путь» с наименьшим количеством потерь.

### **«Дружная команда»**

Участники делятся на несколько команд. Каждая команда строится в одну шеренгу друг против друга. Дается задание: команда должна выполнить определенный технический элемент синхронно, с одновременным выкриком. Выигрывает наиболее дружная команда.

### **«Двойной контроль»**

Игроки делятся на две команды. Команды выстраиваются в шеренги по одному друг напротив друг. Игроки одной команды закрывают глаза и на слух выполняют команды тренера (определенные технические приемы). Перед тем как назвать команду тренер показывает игрокам другой команды правильное исполнение технического приема, который надо выполнить (желательно чтобы тренер стоял за спинами игроков с закрытыми глазами). Игроки второй команды следят за правильным выполнением команд. Затем команды меняются. Выигрывают игроки, не допустившие ни одной ошибки.

### **«Запрещающий жест»**

Тренер дает команды на выполнение технических действий тхэквондо. Участники выполняют все команды тренера, за исключением тех, которые тренер дает, убирая руки за спину. В этот момент все участники должны замереть в стойке «нрани соги». Нарушивший правила игрок замирает в стойке «чучхум соги».

### **«Дружный ряд»**

Участники делятся на две команды. Команды строятся в шеренгах с интервалом в два шага на противоположных сторонах зала. По сигналу тренера первая команда выполняет заданное упражнение – технический элемент с перемещением вперед – до линии старта второй команды; затем обратно с перемещением назад. Далее команда дается второй команде.

Выигрывает та команда, которая синхронно и с наименьшим количеством ошибок выполнит задание (оценивается также одновременность выкрика). Отмечаются лучшие игроки в каждой команде.

### **«Обманные приемы»**

Тренер дает команды по исполнению технических приемов тхэквондо, одновременно выполняя либо те же приемы, либо делая другие, не соответствующие команде. Игроки должны выполнять только словесные команды, не обращая внимание на отвлекающие действия преподавателя. Тот, кто ошибся, считается выбывшим из игры.

### **«Закрытые глаза»**

Игроки располагаются в зале. По команде тренера участники выполняют заданное техническое движение (удары ногами, руками, стойки) или «связку» (можно Пхумсе). Задание дается так, чтобы игроки не сходили с точки или начальное и конечное движения заканчивались в одной точке. После завершения движения, дается команда закрыть глаза. По сигналу тренера, выполняется тоже задание, но с закрытыми глазами. Игрок должен вернуться в исходную точку. Ученик, выполнивший задание правильно, без серьезных технических ошибок, получает очко. Задание выполняется несколько раз. Выигрывает игрок, набравший больше очков.

### **«Замедленное кино»**

Участники строятся в зале на расстоянии около 1,5-а метров друг от друга. Преподаватель объясняет: «Необходимо снять «кино» – «Правильное исполнение Пхумсе», чтобы другие ученики могли это Пхумсе выучить. Но камера сломалась, и записывает только в ускоренном режиме. Поэтому необходимо заснять «замедленное» исполнение Пхумсе, чтобы при просмотре исполнение было «нормальным». Правда, в кинофильме останутся только те участники, которые лучше всего и правильнее

исполняли Пхумсе». После этого тренер берет в руки «камеру», называет номер нужного Пхумсе, дает команды к исполнению и «снимает».

После «окончания съемок» преподаватель отмечает участников лучше всего сделавших Пхумсе в «медленном» темпе.

#### **«Ускоренное кино»**

Правила почти такие же, как и в игре «Замедленное кино». Только камера «снимает» только в «замедленном режиме». Поэтому, чтобы получилось нормальное кино необходимо «снимать» исполнение Пхумсе в «быстром темпе». Тренер предупреждает: «Чтобы при просмотре кино исполнение было правильным, необходимо не просто быстро сделать Пхумсе, но и следить за правильностью своих движений».

#### **«Громкое дыхание»**

Участники строятся в зале на расстоянии 1,5-а метра друг от друга. Тренер выполняет задание вместе с участниками. По команде все начинают выполнять Пхумсе в медленном темпе с более «громким», чем обычно выдохом при движениях. Задача учеников – стараться выполнять все движения в темпе тренера, ориентируясь на выдох. После завершения задания тренер выделяет учеников лучше его выполнивших. Выделенные ученики повторяют задание еще раз перед остальными. Можно усложнить игру, выполняя упражнение с закрытыми глазами. Следить за темпом движений по выдоху тренера.

#### **«Зеркало»**

Участники строятся в зале на расстоянии 2-х метров друг от друга. Преподаватель объясняет правила игры – ученикам необходимо повторять все его движения так, как будто он стоит перед зеркалом, а ученики – это его отражение. После этого тренер встает напротив учеников в стойку «моа соги» и начинает выполнять любые технические приемы или комплексы. Участники должны «зеркально» отображать движения тренера. Ученик сделавший не то движение или не повторивший движение за тренером – «замирает» на месте. В конце игры тренер отмечает участников наиболее правильно повторяющих все движения.

В этой игре в качестве объекта отображения можно ставить учеников с наиболее хорошей техникой движений тхэквондо

#### **«Барьер»**

Игроки строятся в зале на расстоянии 1,5-х метров друг от друга. Перед каждым из игроков ставятся «барьеры» (табуретки или другие препятствия) высотой около 30 см. По команде преподавателя ученики выполняют удары ногами из определенных стоек. Задача игроков выполнить удар технически правильно, не задев при этом «барьер». Участники, задевшие «барьер» получают штрафное очко. Выигрывают ученики не получившие штрафных очков.

#### **«Полоса препятствий»**

Участники делятся на несколько команд. Напротив каждой команды в линию ставятся 8 – 10 «барьеров» (на расстоянии 1,5 – 2-х метров друг от друга). По сигналу тренера первые номера каждой команды выполняют удары через стоящие в ряд «барьеры». Сделав удар через последний «барьер», игрок бежит к своей команде и передает эстафету второму номеру и т.д. Игрок, выполнивший задание правильно по технике, приносит своей команде очко. Если же, выполнивший задание допускает технические ошибки – балл команде не ставится. Участник, задевший «барьер» приносит команде штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### **«Замри»**

Игроки свободно перемещаются по залу. Тренер дает команду: «В стойке (называет определенную стойку) замри». По этому сигналу участники мгновенно замирают в названной стойке и стоят так до тех пор, пока не прозвучит команда – «Отомри». Игрок, принявший не ту стойку, получает два штрафных очка, меняет свою стойку на ту стойку, которую назвали и замирает. Тренер следит за тем, чтобы до второй команды ни кто не шевелился (одновременно подходит к ученикам и поправляет стойки). Тот, кто шевелится, получает штрафное очко (столько раз, сколько заметил учитель). Выигрывает тот, кто набрал меньше всего штрафных очков.

Можно «замирать» в стойках вместе с ударами руками или блоками.

### **«Сложный удар»**

Участники строятся в зале. Задание выполняется с использованием «мешочка» (см. игру «Не роняй»).

1) Исходное положение (ИП) – стоя на одной ноге, колено второй поднято до уровня пояса. «Мешочек» кладется на поднятое колено. По команде преподавателя игроки выпрямляют ногу на удар «ап чхаги», не смещая при этом колено, и возвращают ногу в ИП. Уронивший «мешочек» получает штрафное очко.

2) Исходное положение – стоя на одной ноге, вынос второй на удар «толльо чхаги» (корпус развернут на 90°, колено и стопа поднятой ноги параллельна полу и находится на уровне пояса). «Мешочек» расположен на бедре поднятой ноги. По команде тренера участники медленно выпрямляют ногу на удар «толльо чхаги» и возвращают в ИП. Уронивший «мешочек» получает штрафное очко.

### **«Натянутая веревка»**

Игроки делятся на две команды. Вдоль зала, параллельно друг другу натягиваются веревки (примерно на уровне колена или чуть ниже) на расстоянии 2-х метров друг от друга. Игроки каждой команды располагаются вдоль натянутых веревок (в зависимости от стойки обе ноги или одна находятся на расстоянии 5-ти сантиметров от веревки), на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Под счет игроки выполняют удары ногами, ударная нога не должна задевать веревку. Выигрывает команда, игроки которой не коснулись веревки или задели за нее меньшее число раз.

**Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование силовых способностей:**

### **«В присядку»**

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга. По команде тренера 1-е номера делают 10 «приседаний с ударами ногами» - спортсмен приседает, поднимается и

делает оговоренный удар ногой, затем повторяет упражнение. Вторые номера следят за правильностью выполнения и подсчитывают количество сделанных упражнений. Неправильно сделанное упражнение не засчитывается. Выигрывает спортсмен, выполнивший задание быстрее. Можно удары ногами бить по «лапам».

### **«Торжественный марш»**

Спортсмены делятся на несколько команд и строятся в колонны по одному. По команде тренера 1-е номера начинают «торжественный марш» по залу – маршируют как солдаты, но ногу поднимают до уровня головы и делают это медленно. Тренер отмечает лучших спортсменов в каждой линии.

### **«Напиши»**

Участники строятся так же, как в игре «торжественный марш». Тренер дает задание: перемещаясь вперед, написать в воздухе слово (например, Тхэквондо!) ногами, т.е. шаг вперед, левая нога в воздухе рисует букву; далее еще шаг – правая нога рисует букву. Буквы стараться рисовать в полный рост (того, кто рисует). Тренер отмечает учеников, лучше всего справившихся с заданием.

### **«Стальной пресс»**

Участники делятся по парам. 1-й номер принимает положение – сед, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях у груди; 2-й садится на стопы 1-го и держит "лапу" на уровне своей груди. По первой команде тренера 1-й номер делает упражнение на пресс (ложится на спину и поднимается в ИП), но, поднимаясь, бьет удар «туль чирьги» по "лапе". Второй номер следит за правильным исполнением упражнения (спиной касаться пола и попадать по "лапе") и подсчитывает количество правильно сделанных движений. По второй команде 1-й номер прекращает выполнение задания. Выигрывает ученик, сделавший наибольшее количество раз.

Участники делятся по парам. 1-й номер принимает положение – сед ноги согнуты в коленях; 2-й – встает напротив на расстоянии 2-х метров от первого участника. В руках у второго номера набивной мяч. По команде тренера мяч кидается 1-му номеру. Поймав мяч, 1-й номер ложится на спину, поднимается и кидает мяч обратно. Так мяч передается

определенное количество раз (2-й номер подсчитывает количество сделанных передач). Неправильно выполненное упражнение не засчитывается. После того как все сделали, участники меняются местами. Выигрывает тот, кто быстрее выполнил задание.

#### **«Стоп-кадр»**

Игроки делятся по парам и распределяются в парах по залу. По команде тренера 1-е номера пар встают в оговоренную стойку («чучхум соги», «тит куби», «ап куби»), а 2-е номера, держась за 1-е, поднимают ногу на оговоренный удар («ап чхаги», «толлийо чхаги», «еп чхаги», «твит чхаги»). Оба партнера стараются удержать свое положение до следующей команды тренера, при этом 1-е номера следят за правильностью выполнения команды 2-х номеров и наоборот. Далее игроки выполняют задание своих партнеров. Каждый игрок должен сделать задание несколько раз (при удержании ноги на удар не забывать менять ноги). Участник, правильно выполнивший команду, получает один балл. Побеждают игроки, набравшие больше баллов.

#### **«Отжимание с касанием»**

Игроки распределяются по залу и принимают положение – упор лежа. На уровне груди на полу под каждым игроком лежит гимнастический мяч (диаметр 20 см), а на спине – «мешочек». По команде тренера участники начинают отжиматься таким образом, чтобы при каждом отжимании касаться грудью мяча. Если игрок не касается мяча или со спины упал «мешочек», участник получает штрафное очко. Выигрывают игроки, не получившие штрафных очков.

#### **«Перелететь – переплыть – перебраться»**

Игроки распределяются по залу и принимают положение – лежа на животе. По команде тренера «Перелететь над пропастью» игроки поднимают корпус как можно выше, руки вытягивают в стороны и удерживают положение до следующей команды. Игрок

опустивший корпус считается «упавшим в пропасть». По следующей команде тренера – «Переплыть море», игроки начинают «гresti руками», не опуская при этом корпуса. Участник опустивший корпус считается «утонувшим». По команде «Перебраться через гору» - ученики тянутся руками вверх, эмитируя подъем по скале на одних руках, стараясь корпус поднимать еще выше. Опустивший корпус игрок считается упавшим. Выигрывают ученики, преодолевшие все «препятствия».

#### **«Соппротивление»**

Участники разбиваются по парам и располагаются вдоль стенок зала. Первые номера, держась рукой за стенку, поднимают согнутую в колене ногу до уровня пояса. Вторые номера держат первых за стопу поднятой ноги. По команде тренера первые номера начинают разгибать ногу, не опуская при этом колено. Вторые номера слегка удерживают ногу, чтобы партнер чувствовал сопротивление при разгибании. Задание выполняется несколько раз с каждой ноги. Вторые номера следят за правильностью исполнения задания (первые номера не должны опускать колено, поворачивать ногу в сторону, разгибать ногу полностью и т.д.). Пара допустившая ошибки получает штрафное очко. После исполнения задания участники меняются местами. Побеждают пары, получившие наименьшее количество штрафных очков. То же задание можно давать и на разгибание ноги на удары: «толлийо чхаги», «еп чхаги», «твит чхаги».

#### **Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование быстроты**

##### **«Быстрый удар»**

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга на «ударной дистанции». У одного в руках "лапа", второй принимает стойку готовности. Тренер дает задание: быстро и правильно по технике попасть по "лапе" определенным ударом. По команде первый ученик «выбрасывает» "лапу" на удар, но держит ее в течение 2-х секунд. Второй должен за это время попасть по "лапе" заданным ударом правильно по технике. Держащий "лапу" ученик, считает количество правильных попаданий. Выигрывает ученик, выполнивший задание правильно большее количество раз.

##### **«Сосчитай»**

Участники рассчитываются на 1-й, 2-й и встают в шеренги друг против друга. По сигналу руководителя 1-е номера начинают выполнять задание на время, а 2-е номера

считают количество выполненных упражнений. Упражнения, выполненные с ошибкой, не считаются. По истечению времени игроки меняются. Выигрывают ученики, выполнившие упражнение наибольшее количество раз.

#### **«Скорость»**

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга на «ударной дистанции». У одного в руках "лапа", второй принимает стойку готовности. Тренер дает задание: за определенное время сделать как можно больше ударов по "лапе" правильно по технике. По сигналу преподавателя 2-й номер начинает задание, а 1-й подсчитывает количество правильно сделанных ударов. Выигрывает ученик сделавший больше правильных ударов.

#### **«Плечо – колено»**

Участники делятся по парам и встают по залу друг на против друга. Исходное положение первых номеров – стойка ноги на ширине плеч (или «ап соги»), руки согнуты у груди. По команде тренера они делают подъем колена до плеча. Вторые номера считают количество подъемов у своего партнера. Задание выполняется за определенное время. Далее задание выполняют вторые номера. Побеждают участники, выполнившие задание наибольшее количество раз.

#### **«Хлест»**

Участники разбиваются по парам и располагаются вдоль стенок зала. Первые номера, держась рукой за стенку, поднимают согнутую в колене ногу до уровня пояса (выносят колено на удар «ап чхаги»). По команде тренера они начинают быстро сгибать – разгибать ногу в коленном суставе (не опуская при этом колено). Вторые номера считают количество повторений. Задание выполняется за определенное время, несколько раз с правой и левой ноги. Побеждает игрок, выполнивший задание наибольшее количество

раз. Можно выполнять задание, вынося ногу на удары: «толльо чхаги», «еп чхаги», «твит чхаги».

#### **«Опережение»**

Участники разбиваются по парам и строятся в зале на расстоянии 1,5-а метров друг от друга в сойке «ап соги». Тренер дает задание: по сигналу игроки делают смену ног (или какое-либо другое задание в стойке), стараясь опередить своего партнера. Задание выполняется в «степе». Побеждает партнер, выполнивший задание быстрее большее количество раз.

#### **«Наступи на ногу»**

Участники делятся по парам, встают в парах друг напротив друга. Тренер дает задание: перемещаясь в стойке (например «ап соги»), идущий лицом вперед старается наступить на ногу своему партнеру, перемещающимся спиной вперед в той же стойке (на заход партнера). Дойдя до противоположного конца зала, партнеры меняются ролями. Выигрывает тот, кто успевает наступить на ногу большее количество раз. Дается задание коснуться рукой плеча партнера.

#### **Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование ловкости.**

##### **«Рыбалка»**

Игроки рассчитываются на 1-й, 2-й. Первые номера берут в руки прыгалки (сложенные вдвое) и встают на линии старта – это рыбаки. В двух шагах от них (за линией старта) встают вторые номера – рыбки. По сигналу начинается «рыбалка» - первые номера стараются догнать «рыбок» и накинуть на них «сачок» - прыгалки. Пойманные «рыбки» становятся рыбаками. Выигрывают те, кто был пойман меньшее число раз.

##### **«Не роняй»**

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У каждого игрока в руках «мешочек» (размер, примерно, 10 × 10; вес около 200 грамм).

По команде преподавателя первые номера перемещаются в заданной стойке (можно с ударами и блоками). При выполнении задания «мешочки» кладутся на голову. Задача игроков – пройти все расстояние, не уронив при этом «мешочек». Уронивший «мешочек» начинает свой «путь» сначала. Когда первый номер команды доходит до

финишной линии, стартует второй номер. Выигрывает команда, первой завершившее задание.

#### **«Равновесие»**

Игроки строятся в зале. У каждого игрока «мешочек» (см. выше). При выполнении задания «мешочек» кладется на голову. Стоя в заданной стойке, участники под счет выполняют команды тренера (различные удары ногами, руками, блоки). Игрок, уронивший «мешочек», получает штрафное очко. Выигрывают те, у кого не было штрафных очков.

По команде преподавателя, участники выполняют технический комплекс Пхумсе. Уронившие «мешочек» начинают Пхумсе с начала. Выигрывает тот, кто сделал Пхумсе с первого раза.

#### **«Эстафета с передачей «мешочка»**

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У первых номеров в руках «мешочек». По команде тренера первые номера выполняют задание с «мешочком» до линии финиша и обратно и передают «мешочки» вторым номерам; вторые номера, выполнив задание, передают «мешочки» третьим и т.д. пока эстафету не пройдут все участники.

Примеры заданий:

- 1) прыжки ноги вместе («мешочек» зажимается между ног);
- 2) «гусиный бег» (руки за спиной, «мешочек» на голове);
- 3) прыжки на одной ноге («мешочек» зажимается между голенью и бедром согнутой ноги);
- 4) «выпады» (руки за спиной «мешочек» на голове);
- 5) прыжки в «приседе» («мешочек» на коленях );

#### **«Кузнечик»**

Игроки обеих команд встают напротив натянутых веревок (высоту веревок можно менять) в колонну по одному. По команде тренера первые номера выполняют разнообразные прыжки через веревку, передвигаясь вперед. После того как первый номер достиг конца веревки, задание начинает второй номер и так далее пока задание не выполнит последний номер. Игрок, задевший за натянутую веревку, возвращается назад. Выигрывает команда первой закончившая задание.

#### **«Над пропастью»** (выполняется при помощи гимнастической скамейки)

Игроки делятся на несколько команд. Каждая команда встает в колонну по одному у своей гимнастической скамейки – «мостик через пропасть». По команде тренера 1-е номера из каждой команды начинают перемещение по гимнастической скамейке с выполнением ранее оговоренных технических действий (блоки, удары руками или ногами в определенной стойке). Задача ученика выполнить задание правильно по технике и, не теряя равновесие, «перейти через пропасть». Игрок, потерявший равновесие или выполнивший техническое действие неправильно, получает штрафное очко и начинает задание сначала. Как только первые номера завершают перемещение, задание начинают выполнять вторые номера и т.д. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

#### **«Цапля»**

Игроки распределяются по залу. Исходное положение – стоя на одной ноге, колено второй поднято вперед до уровня пояса. По команде тренера ученики делают три удара – «ап чхаги», «толльйо чхаги» и «твит чхаги», не опуская ногу вниз. Сделав три удара, игроки меняют ноги прыжком. Участник, поставивший ногу на пол или сделавший удар не правильно, получает штрафное очко. Выигрывают ученики, набравшие наименьшее количество штрафных очков. Можно из того же положения делать одиночные удары ногами.

#### **«Карлики»**

Участники встают в стойку «ап соги» и присаживаются на корточки, не переставляя ног. Тренер дает задание – выполняем перемещение вперед в стойке «ап соги», не разгибая ног в коленях. Положение стоп и направление колен должно

соответствовать их положению в стойке. Ученик, разогнувший ноги или упавший, получает штрафное очко. Выигрывают игроки, набравшие наименьшее количество штрафных очков. То же задание можно давать и с ударами ногами, руками, блоками и с перемещением спиной вперед.

#### **«На коленях»**

Спортсмены встают по залу на колени, руки согнуты у груди. По команде тренера участники делают удар «ап чхаги», стоя на коленях. Следить за правильностью выноса ноги. Спортсмен, сделавший удар не правильно или завалившийся, получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков. Из того же положения можно делать удары «толльйо чхаги», «еп чхаги» в сторону и вперед, «миро чхаги» и «твит чхаги» назад.

#### **Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование выносливости.**

##### **«Встань на точку быстрее»**

Подготовка: по залу размечаются «точки»; расстояние между точками не менее метра.

Проведение: игроки встают на «точки»; каждый запоминает, кто на каком месте стоит. По команде тренера ученики разбегаются в разные стороны и бегают по залу произвольно. По второй команде участники должны как можно быстрее встать на свои места. Проигравшим считается ученик, вставший на «точку» последним. На «точку» надо встать в названную тренером стойку.

##### **«Названный номер»**

Участники делятся на несколько команд. Команды располагаются за линией старта. Игроки каждой команды проводят расчет по порядку номеров и запоминают свои номера. Руководитель дает задание: преодолеть дистанцию до финиша и обратно определенным способом; затем называет на выбор любой номер. Игроки под этим номером сразу же выполняют упражнение. Игрок, неправильно выполнивший задание, возвращается назад и начинает сначала. Тот, кто выполняет задание быстрее, приносит очко своей команде. Далее тренер называет другие номера. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

##### **«Убегай быстрее»**

Подготовка: в зале по кругу выставляются табуретки (на расстоянии 1,5 – 2-х метров друг от друга) – «внутренний круг»; на расстоянии 2-х метров от них тоже выставляются табуретки – «наружный круг». Участники делятся на 1-й, 2-й.

Проведение: 1-е номера бегут по внешнему кругу, 2-е – по внутреннему, в противоположных направлениях. По первому сигналу тренера игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга, которые выбегают за пределы своего круга и бегают по залу. По второму сигналу (через 5 – 7 секунд) игра останавливается. Затем игроки меняются местами. Выигрывает тот, кого не удалось осалить.

Можно разнообразить игру: по сигналу игроки внутреннего круга стараются осалить игроков наружного круга, прежде чем те успеют сесть на табуретки (количество табуреток «наружного круга» должно равняться количеству игроков этого круга).

##### **«Успей за счетом»**

Игроки строятся в зале. Под счет тренера они выполняют прыжки (можно в стойке «ап соги») на месте. Преподаватель периодически меняет темп счета. Игроки должны успевать за счетом. Тренер указывает на того, кто делает ошибки. Проигрывает тот, кто сбивается со счета.

То же задание можно давать со сменой ног в различных стойках и с ударами ногами в «степе» или без, ударами руками и блоками.

##### **«Веселая цепочка»**

Игроки делятся на несколько команд (по 4 – 5 человек). Каждая команда встает в колонну по одному на линии старта. По сигналу тренера 1-е номера преодолевают расстояние до линии финиша и обратно заданным способом. Добежав до своих команд первые номера, берут за руку 2-х, и преодолевают расстояние вместе. После того как расстояние преодолели все члены команды «цепочка» постепенно уменьшается (сначала

отсоединяется 1-й номер, затем 2-й и т.д.). Если участники разрывают руки во время выполнения задания, команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, выполнившая задание первой и не получившая штрафных очков.

#### **«Быстрый и внимательный»**

Две команды строятся на противоположных концах зала в одну шеренгу и рассчитываются по порядку номеров (каждый участник запоминает свой номер). Тренер кладет мяч на середину зала и называет любой номер. Игроки под этим номером преодолевают расстояние до мяча заданным способом. Овладевший мячом первый приносит очко своей команде. Побеждает команда, набравшая больше очков.

#### **«Хвостик»**

Игроки подвешивают к поясам со стороны спины ленточки (но не привязывают) длиной около метра – «хвостик». По команде тренера игроки разбегаются по залу. Задача участников – сорвать как можно больше «хвостиков» не потеряв при этом свой. Игра длится определенное время до команды тренера – «Стоп». Игрок, потерявший «хвостик», выбывает из игры. Выигрывает тот, кто сорвал больше «хвостиков». Игра повторяется несколько раз.

#### **«Хвостик II»**

Игроки делятся на две (или более) команды. У каждой команды «хвостики» разного цвета. По команде тренера игроки каждой команды пытаются сорвать «хвостик» у игроков команды-соперника. Игроки, потерявшие «хвостики», выбывают из игры. При этом, если кто то из участников сорвет «хвостик» у игрока своей команде – игра

оканчивается и его команда будет считаться проигравшей. Если этого не произошло, то выигрывает команда, набравшая больше «хвостиков» до завершения игры.

#### **Игровые задания, направленные на развитие гибкости.**

##### **«Мостик»**

Игроки делятся на несколько команд. Команды строятся на линии «старта» в колонны по одному. 1-е номера команд встают на «гимнастический мостик», 2-е номера проползают под 1-ми и тоже встают на «мостик», тоже проделывают остальные участники команды. Игроки перемещаются данным образом до линии «финиша». Выигрывает команда первой добравшейся до «финиша».

##### **«Коснись ногой «лапы»**

Участники делятся по парам; 1-е номера держат "лапы", 2-е встают напротив них примерно на расстоянии 1 метра.

1-е задание: "лапа" держится на уровне груди 2-х номеров, которые под счет тренера делают 10-ть прямых махов ногами, обязательно касаясь ногой "лапы" (тот, кто держит "лапу", считает количество касаний);

2-е задание: то же, только "лапу" держать на уровне головы;

3-е задание: то же, только "лапу" держать на 10 – 15 см выше головы.

После выполнения задания игроки меняются местами. Выигрывают те, кто большее количество раз попал по "лапе".

##### **«Перемахни ногой через «лапу»**

Построение то же, что в задании «коснись ногой "лапы"», только участники должны сделать 10 махов ногами внутрь и 10 наружу, перенося ногу над "лапой" (тот, кто держит "лапу", считает количество касаний).

1-е задание: "лапу" держать на уровне пояса;

2-е задание: "лапу" держать на уровне груди;

3-е задание: "лапу" держать на уровне головы.

Выигрывает тот, кто меньшее количество раз «задел» ногой за "лапу".

##### **«Без отрыва от стены»**

Участники делятся по парам. 1-е номера встают спиной к стене, 2-е справа от них на расстоянии 1-го метра, держа "лапу" на определенном уровне ("лапа" касается стены). Участник, стоящий спиной к стене должен сделать мах прямой ногой в сторону, не отрывая при этом пятку маховой ноги от стены (можно наклонять корпус вдоль стены).

1-е задание: "лапа" держится на уровне груди 1-х номеров, которые под счет тренера делают 10-ть прямых махов правой ногой, обязательно касаясь ногой "лапы" (тот, кто держит "лапу", считает количество касаний);

2-е задание: то же, только "лапу" держать на уровне головы;

3-е задание: то же, только "лапу" держать на 10 – 15 см выше головы.

Затем, тоже делается с левой ноги. После чего партнеры меняются местами. Выигрывает тот, кто большее количество раз коснулся "лапы".

#### **«Гусеница»**

Участники делятся на несколько команд и строятся в колонну по одному. По команде тренера, 1-е номера должны преодолеть расстояние от старта до финиша при помощи шпагата: участник садится на продольный шпагат как можно ниже; далее он встает на точку, где оказалась впереди стоящая нога, когда игрок сел на шпагат; далее еще шпагат с другой ноги и подъем, перемещаясь таким образом до линии финиша. В случае неправильного выполнения задания, ученик возвращается и начинает заново. После команда дается следующим номерам. Выигрывает ученик, первым преодолевший расстояние. Тоже задание, но с поперечным шпагатом.

#### **«Помоги своим ногам»**

Построение тоже, что и в игре «гусеница». Ученики преодолевают расстояние от старта до финиша следующим способом: участник наклоняется вперед и, не сгибая ноги в

коленях, берется за свои шнурки (или стопы); в таком положении, не отрывая рук, он доходит до линии финиша «помогая руками передвигаться ногам». Ученик, согнувший колени или оторвавший руки, возвращается назад и выполняет задание заново. Выигрывает тот, кто быстрее добрался до финиша.

#### **«Захват»**

Участники располагаются по всему залу. Исходное положение игроков – сед ноги вместе (носочки вверх); в руках у каждого сложенные в несколько раз прыгалки (расстояние между руками 10 – 15 см). По команде тренера ученики должны, наклоняясь вперед, перекинуть прыгалки через стопы и удерживать такой «захват» как можно дольше. Выигрывают те, кто дольше удерживает «захват». (Можно делать тоже, взяв руки в замок).

Тоже упражнение, но только ИП – сед, ноги врозь. Дотягиваться до правой ноги, до левой и удерживать данное положение. При наклоне вперед можно поставить какой-нибудь ориентир.

#### **«Трудная мишень»**

Участники делятся по парам. Один садится в положение – сед ноги врозь (ноги как можно шире), второй ученик садится напротив него, упираясь стопами в его колени, и держит "лапу" около своей груди. Первый ученик по команде тренера старается дотянуться до "лапы" или сделать удар «момтхонь чирьги». Выигрывает ученик, дотянувшийся до лапы большее количество раз.

#### **«Ван Дам»**

Спортсмены располагаются по залу и садятся на поперечный (или продольный) шпагат, руки ставятся на пояс. По счет тренера участники выполняют удары (блоки) руками, сохраняя равновесие. Выигрывает спортсмен, ни разу не коснувшийся руками пола.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Мероприятия, проводимые в рамках спортивного отбора, требуют учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность выступления спортсменов на соревнованиях по тхэквондо.

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

№ П4/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

Таблица 11

**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
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.9.	Поднимание туловища	количество раз	не менее	

	из положения лежа на спине (за 1 мин)		36	30
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	
			1.25	1.35
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
3. Уровень спортивной квалификации подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица 12

**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 для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования", "ВТФ - пхумсэ"				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
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	
			1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования", "ВТФ - пхумсэ"				

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

Ответственный за мероприятия тренер-преподаватель Кемрюгов Т.Ю.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Собрание Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенным списком»)	2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раза в год	Проведение викторины во время проведения спортивных мероприятий
	3. Веселые старты «Честная игра»	1 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Семинар/вебинары: «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок»	В течение года	Повторение материала по предотвращению допинга в тхэквондо (ВТФ)
	1. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	1 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке

	культуры»		препаратов
Тренеры-преподаватели	1. Семинары/вебинары «Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения»	В течение года	Повторение материала по заявленным темам.  Ответственный  РГБУ «ЦСП КЧР»

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Союза тхэквондо (ВТФ) России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tkdruussia.ru/>.
- Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
- Всероссийский реестр видов спорта

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью  
на \_\_\_\_\_ листах.  
Директор МКУ ДО «СШОР № 5»  
г. Черкесска \_\_\_\_\_

Д.Г.Устаев.

