

Министерство спорта Самарской области  
государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта  
«Тхэквондо» (ВТФ)

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дополнительная образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (ВТФ), утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2022 № 988

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 2 года (с 10 лет)  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года (с 12 лет)  
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)  
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

2023 г.

## Оглавление

1. Общие положения .....	3
2. Годовой учебно-тренировочный план.....	4
3. Система контроля .....	13
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях. ....	13
3.2. Оценка результатов освоения программы .....	15
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. ....	16
4. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо».....	24
5. Учебно-тематический план .....	44
6. Материально-технические условия реализации программы. ....	49
7. Перечень информационного обеспечения. ....	48

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

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

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки по тхэквондо (ВТФ) ГАУ ДО СО «СШОР № 2» (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организации.

При составлении программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по тхэквондо (ВТФ) в учреждение.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России от 13.12.2022 г. регистрационный № 71473).

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Согласно нормативным документам, спортивные школы являются учреждениями дополнительного образования, основной задачей которых является достижение обучающимися результатов сообразно способностям.

Эффективность работы школы обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Одной из задач отделения тхэквондо (ВТФ) – это подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Российской Федерации.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка спортсменов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной программы являются соревнования.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5.

## Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы годы 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	2	1	2	3	4			
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	10	12	14	18	24	28	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2		3				4		4
		Наполняемость групп (человек)								
		12-20	12-18	8-15	8-14	8-12	8-10	4-12		1-11
1.	Общая физическая подготовка	115	111	120	143	169	168	156	160	
2.	Специальная физическая подготовка	38	72	104	124	145	198	228	247	
3.	Спортивные соревнования	-	12	27	31	36	46	168	176	
4.	Техническая подготовка	138	177	213	257	300	403	480	465	
5.	Тактическая подготовка	4	8	12	15	16	21	32	58	
6.	Теоретическая подготовка	4	8	12	15	16	21	32	58	
7.	Психологическая подготовка	4	8	12	15	18	23	32	60	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	3	4	4	10	20	44	
9.	Инструкторская практика	-	4	5	6	7	14	30	50	
10.	Судейская практика	-	4	5	6	7	14	30	51	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	3	4	4	10	20	44	
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	4	6	8	20	43	
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.**

По итогам освоения программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (минимум третий юношеский спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание «мастер спорта»), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;



-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения программы.**

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3.3. Нормативы физической подготовки  
и иные спортивные с учетом возраста, пола лиц, проходящих  
спортивную подготовку, особенностей вида спорта «тхэквондо (ВТФ)»  
(спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц  
(спортивные разряды и спортивные звания)**

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x 10м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»</b>				
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.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х 10м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжки 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 из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»</b>				
2.1.	Челночный бег 30х8м	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
<b>3. Уровень спортивной квалификации для « тхэквондо (ВТФ)»</b>				
3.1.	Период обучения на	Спортивные разряды – «третий юношеский		

	этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,6
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.00	8.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	10
1.4.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.5.	Челночный бег 3х 10м	с	не более	
			8,6	8,8
1.6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	33

2. Нормативы специальной физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»			
2.1.	Челночный бег 30x8м	с	не более
			1.20                      1.30
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с.	количество раз	не менее
			18                              16
3. Уровень спортивной квалификации для « тхэквондо (ВТФ)»			
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 юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,	

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.05	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	12
1.4.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11
1.5.	Челночный бег 3x 10м	с	не более	
			8,4	8,6
1.6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.7.	Подтягивание из	количество	не менее	

	виса на высокой перекладине	раз	8	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8м	с	не более	
			1.18	1.28
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с.	количество раз	не менее	
			19	16
<b>3. Уровень спортивной квалификации для « тхэквондо (ВТФ)»</b>				
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 юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,		

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,2
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.00	8.10

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	14
1.4.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
1.5.	Челночный бег 3x 10м	с	не более	
			8,0	8,4
1.6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	160
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	17
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			44	38
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8м	с	не более	
			1.16	1.26
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с.	количество раз	не менее	
			19	18
<b>3. Уровень спортивной квалификации для « тхэквондо (ВТФ)»</b>				
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 юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,		

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

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»</b>				
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.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х 10м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»</b>				
2.1.	Челночный бег 30х8м	с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне	количество раз	не менее	
			20	18



	корпуса по «ракетке» за 10 с.			
3. Уровень спортивной квалификации для « тхэквондо (ВТФ)»				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**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 (ВТФ)»**

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»</b>				
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
	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.4.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3х 10м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1	количество раз	не менее	
			48	44

	мин)			
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8м	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
<b>3. Уровень спортивной квалификации для « тхэквондо (ВТФ)»</b>				
3.1.	Спортивное звание « мастер спорта России»			

#### **4. Рабочая программа по тхэквондо (ВТФ).**

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

###### **Этап начальной подготовки 1 года обучения.**

###### *Общая физическая подготовка.*

Прыжки, бег и метания.

Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья). Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

*Специальная подготовка.*

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков.

- Организация обучающихся без партнера на месте.
- Организация обучающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:

- Изучение захватов и освобождение от них.
- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защиты и контрударов:

- Обучение стойкам
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении. Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой. Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

*Технико-тактическая подготовка.*

Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

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

Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них.

Тренировки в парах. Инструкторская и судейская практика. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов.

**Этап начальной подготовки 2 года обучения.**

*Практический материал:*

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

-Плавание.

*Специальная подготовка.*

Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистами.

-Организация обучающихся тхэквондистов на месте. Организация обучающихся тхэквондистов с партнёром на месте.

-Организация обучающихся тхэквондистов без партнера в движении.

-Организация обучающихся тхэквондистов с партнёром в движении.

-Усвоение приема по заданию тренера.

-Условный бой по заданию.

-Вольный бой.

-Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов.

Изучение базовых стоек тхэквондистов. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижение в базовых стойках. Передвижения в боевых стойках. В передвижении выполнение базовой техники. Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. Обучение ударам на месте по воздуху. Обучение ударам в движении по воздуху. Обучение приемам защиты на месте без партнёра. Обучение приемам защиты на месте с партнёром. Обучение приемам защиты в движении без партнёра. Обучение приемам защиты в движении с партнёром. Одиночные удары по тяжелому мешку.

*Технико-тактическая подготовка.*

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

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга с продолжением атаки.

Инструкторская и судейская практика. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. В течение года принять участия в 2 контрольных соревнованиях.

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

*Специальная физическая подготовка.*

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста: Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар ногой, махи вперед, в сторону, назад обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ).

**Учебно-тренировочный этап 1 года обучения.**

*Общая физическая подготовка.*

Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фартлек. Прикладные упражнения. Упражнения в парах.

Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.

Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)

Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Плавание. Ныряние.

*Специальная подготовка.*

Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистов.

Организация обучающихся без партнера на месте.

Организация обучающихся с партнёром на месте.

Организация обучающихся без партнера в движении.

Организация обучающихся с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста. Изучение базовых стоек тхэквондиста.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов о

Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

Обучение приемам защиты на месте.

Обучение приёмам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

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

снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Инструкторская и судейская практика.

### *Практический материал для тренировочного этапа 1 года*

#### *Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фартлек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

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

#### *Специальная физическая подготовка.*

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста.

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



Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары нагой, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Внутренние соревновательные факторы;

Частота пульса;

Усталость и её фон;

Утомляемость;

Работоспособность;

Настрой на поединок;

Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

### **Учебно-тренировочный этап 2 года обучения.**

*Практический материал.*

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Метания набивного мяча, теннисного мячика.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

*Специальная подготовка.*

Методы организации обучающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.

Организация обучающихся без партнера в одно-шереножном строю.

Организация обучающихся без партнера в двух шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

Бой по заданию.

Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста.

Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

*Техническая подготовка.*

Правильно выполнять все изученные приемы.

Сдать технический экзамен.

Уметь правильно передвигаться.

Самостраховка.

*Психологическая подготовка.*

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке.

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

**Учебно-тренировочный этап 3 года обучения.**

*Практический материал.*

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.  
 Упражнения для развития быстроты.  
 Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.  
 Упражнения для развития равновесия.  
 Упражнения с гимнастической палкой.  
 Упражнения на формирование правильной осанки.  
 Лазание, перелазание, переползание.  
 Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).  
 Упражнения на гимнастической стенке.  
 Упражнения с отягощениями.  
 Упражнения с сопротивлением.  
 Упражнения с грузом.  
 Упражнения для укрепления положения "моста".  
 Упражнения на скорость.  
 Упражнения на выносливость.  
 Легкоатлетические упражнения.  
 Спортивные и подвижные игры.  
 Плавание.  
 Лыжи.

*Специальная подготовка.*

Методы организации обучающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.

Организация обучающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.  
 Организация обучающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.  
 Усвоение приема по заданию тренера.  
 Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».  
 Тренировка на снарядах.  
 Бой по заданию.  
 Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста.

Изучение стоек тхэквондиста.  
 Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.  
 Боевая стойка тхэквондиста.  
 Передвижение с выполнением программной техники.  
 Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов .

Обучение ударам и простым атакам.  
 Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).  
 Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).  
 Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. о Защитные действия.  
 Контрудары.  
 Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

По технической подготовке.

Правильно выполнять все изученные приемы.

Сдать технический экзамен.

Уметь правильно передвигаться.

Самостраховка.

*Психологическая подготовка.*

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке.

Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

### **Учебно-тренировочный этап 4 года обучения.**

*Практический материал*

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору.

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

Специальная физическая подготовка тхэквондиста.

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке. Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений. Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение и совершенствование двойным ударом: прямой левый, прямой правый. Рука -нога, нога - рука.

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

Обучение и совершенствование боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад.

Обучение и совершенствование защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

*Технико-тактическая подготовка.*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

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

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

Инструкторская судейская практика.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования В течение года принять участие в 7 соревнованиях: контрольные, отборочные, основные, главные.

По технической подготовке: Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо. По тактической подготовке: Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

### **Этапа совершенствования спортивного мастерства.**

Практический материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

*Специальная физическая подготовка тхэквондиста.*

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение и совершенствование двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука - нога, нога - рука.

Обучение и совершенствование тройным ударам ногами.

Обучение и совершенствование ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение и совершенствование боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение и совершенствование защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

*Технико-тактическая подготовка.*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых

ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты».

По технической подготовке: Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо, до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы) Выполнение приёмов в соревновательной практике. По тактической подготовке: Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

*Стойка на пальцах в упоре лёжа.* Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более. Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

*Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа.* Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5- 7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом. Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

*Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь.* Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках. Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой

усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

*Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу.* Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений. Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках. Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

*Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.* Методические указания: используйте команды свистком, голосом, для смены направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

*Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.* Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст обучающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым тхэквондистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

*Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.* Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу. Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

Укрепление и развитие ударных поверхностей ног. Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.



*Сед на пятках.* Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени. Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

*Упор на пальцах.* Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра). Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

Исходное положение, стойка на правом колене. Раз – шаг левой ногой в полном приседе. Два – переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три – сед на левую стопу. Четыре – шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

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

*Практический материал для этапа высшего спортивного мастерства.*

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

*Специальная физическая подготовка тхэквондиста.*

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение и совершенствование двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука - нога, нога - рука.

Обучение и совершенствование тройным ударам ногами.

Обучение и совершенствование ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение и совершенствование боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение и совершенствование защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

*Технико-тактическая подготовка.*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты».

Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более . Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5- 7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом. Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках. Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений. Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках. Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами. Методические указания: используйте команды свистком, голосом, для смены направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике. Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу. Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

Укрепление и развитие ударных поверхностей ног. Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени. Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра). Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной

тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

Исходное положение, стойка на правом колене. Раз – шаг левой ногой в полном приседе. Два – переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три – сед на левую стопу. Четыре – шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

## 4. Учебно-тематический план.

Таблица 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>240/480</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	24/48	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	24/48	Январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	24/48	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	24/48	Март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	24/48	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	24/48	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	24/48	Август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	24/48	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	24/48	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>720/1260</b>		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	60/105	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного процесса	60/105	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	60/105	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благоприятное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60/105	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/105	Май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60/105	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/105	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/105	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/105	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Психологическая подготовка	60/105	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/105	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/105	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1920</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	270	Январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	270	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	270	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	270	Июль, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	280	Октябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	280	Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства	280	Август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение



	и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)			учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>3480</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	580	Январь-февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	580	Март-апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	580	Май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	580	Сентябрь-октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	580	Ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	580	Июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

				Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--	--

## 5. Материально-технические условия реализации программы.

В учреждении учебно-тренировочные мероприятия проходят в спортивных залах на территориях г. Тольятти, г. Самары, г. Сызрани, г. Октябрьска, а также летний период в детских оздоровительных лагерях. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (заключение договоров в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

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

Учреждением осуществляется материально - техническое обеспечение спортсменов проходящих спортивную подготовку в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию составлены согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ).

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	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 (1х2м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6м)	штук	1
13.	Макивара - щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12х12м).	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.	Стойка для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 21

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 эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)
1.	Жилет защитный ( для вида сорта тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный 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 сорта 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 сорта тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида сорта тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида сорта тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида сорта тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

## 7. Перечень информационного обеспечения.

1. Тхэквондо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М: Советский спорт, 2001.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС.1977,
3. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТИП, 1979, № 2.
4. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983,
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М.: ФиС, 1980
8. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994,
9. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002,
10. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, .
11. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2- ое. – М.: ФиС, 1976,
12. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4,
13. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991

### **Интернет источники:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства спорта Самарской области // <https://minsport.samregion.ru/>
3. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации // <https://minobrnauki.gov.ru/>.