

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МОТЫГИНСКОГО РАЙОНА»**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «СШ Мотыгинского района»  
протокол № 1 от «07» сентября 2023



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО  
«СШ Мотыгинского района»

Р.А. Мансуров

приказ № 43 от «07» сентября 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО ИТФ»**

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

**Разработчик:**

Хегай А.В. –

тренер-преподаватель первой  
квалификационной категории МБУ ДО  
«СШ Мотыгинского района»;

пгт. Мотыгино  
2023

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
Основные характеристики образования	4
Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	6
<b>1. Учебный план</b>	<b>8</b>
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	8
Календарный учебный график	8
Учебно-тематический план	10
<b>2. Содержание программы</b>	<b>12</b>
Теоретическая подготовка	12
Общая физическая подготовка	13
Специальная физическая подготовка	21
Избранный вид спорта: технико-тактическая подготовка	24
Другие виды спорта и подвижные игры	28
<b>3. Методические материалы</b>	<b>28</b>
Методы обучения	28
Педагогический и врачебный контроль	29
Воспитательная работа	30
Медицинское обследование	31
Требования техники безопасности в процессе реализации программы	31
Инструктажи по технике безопасности	33
<b>4. Оценочные материалы</b>	<b>34</b>
Оценка уровня теоретической подготовленности обучающихся	35
Оценка уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся	35
4.4. Оценка уровня специальной физической подготовленности обучающихся	40
<b>5. Материально-техническое оснащение</b>	<b>40</b>
<b>6. Перечень информационного обеспечения программы</b>	<b>41</b>
7. Приложение №1. Индивидуальный учебный план	44
8. Приложение №2. Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся	46

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо ИТФ» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными документами<sup>1</sup>.

**Новизна Программы** связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление обучающихся, позволяя посещать занятия детям и подросткам с разной физической подготовкой и физическими способностями. В Программе уделяется внимание обучению не только комплексу физических упражнений с элементами тхэквондо, но и формированию компетенций в области физической культуры и спорта; обеспечению безопасной жизнедеятельности; основ анатомии; гигиенических знаний и навыков закаливания; режима и питания спортсменов.

**Актуальность Программы** в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей и взрослых в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Выполнение физических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие обучающихся; помогает развить ловкость, смелость, силу, гибкость, устойчивость равновесия, координированность и другие жизненно необходимые качества и навыки.

Обучающиеся регулярно посещающие занятия по Программе, получают не только полноценное физическое развитие, но и вырабатывают привычку к регулярным занятиям физической культурой, закалывают характер, нацеливают себя на правильные жизненные ориентиры.

**Педагогическая целесообразность Программы.** Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной Программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков.

В программе реализуются технологии различных типов:

*Здоровьесберегающие технологии.* Обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

*Технологии обучения здоровью.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), соблюдение техники безопасности на занятиях.

*Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о

---

<sup>1</sup> См. раздел: Перечень информационного обеспечения Программы (стр. 41).

здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

*Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач по укреплению физического здоровья обучающихся.

**Преемственность Программы со школьными программами, предметами.** Программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы:

- физкультурой (гимнастика – акробатика; укрепление мышечного корсета; развитие: координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты; силовая физическая подготовка; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры, ВФСК ГТО);
- биологией (здоровый образ жизни – режим дня, гигиена, правильное питание строение человека);
- историей (история Древней Греции и Рима – зарождение Олимпийских игр);
- обществознанием (выбор будущей профессии).

### **Основные характеристики образования**

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень Программы:** базовый – предусматривает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Вид деятельности Программы:** Общефизическая подготовка с элементами ознакомления вида спорта – тхэквондо.

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое последние двадцать лет популярно в цивилизованном мире. История тхэквондо начинается около 2 тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями. Корейское национальное боевое искусство, стало унифицированным вариантом, объединившим технику девяти школ, и получило название – «тхэквондо» - «путь руки и ноги» (путь ноги и кулака).

Специфика тхэквондо, как искусства в целом, многогранна, но ее можно разделить на четыре основные части: современный спорт, эффективная оздоровительная гимнастика, техника самообороны и система образования. Как вид спорта, признанный во всем мире, тхэквондо отличается большой динамикой и красотой исполнения техники. Как методика самообороны тхэквондо располагает накопленным за века боевым опытом и богатым арсеналом приемов, по количеству и качеству не уступающих японскому каратэ, китайскому ушу или английскому боксу. В повседневной жизни человек использует возможности своего организма лишь на 30%. Занятия тхэквондо позволяют расширить диапазон своих индивидуальных возможностей. Оздоровительным тхэквондо в мире занимаются и 80-летние женщины и инвалиды, и дети. Кроме снятия общего

напряжения, стресса тренировки способствуют развитию рецептивной и двигательной систем, внимания, улучшают восприятие, развивают тело, координацию движений, дисциплинируют. В связи с этим занятия тхэквондо пользуются большой популярностью среди детей и подростков.

Тхэквондо благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, силу, ловкость.

Программа является основным регламентирующим документом, при планировании и проведении занятий в спортивной школе, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

В Программе раскрывается содержание образовательного процесса и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические планы по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, тактической, игровой).

**Целью Программы** является формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов через обучение тхэквондо.

**Основными задачами реализации Программы** является:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у обучающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку по профилю тхэквондо;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у обучающихся;
- отобрать одаренных обучающихся для дальнейших занятий тхэквондо.

**Планируемые результаты освоения образовательной Программы:**

Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате к началу занятий в группах базового уровня, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей, возникает возможность снижения случаев правонарушений среди подростков.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; освоение основ техники и тактики; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля. Для подведения итогов реализации Программы кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут, в зависимости от достигнутых результатов, участвовать в городских и муниципальных соревнованиях, в соответствии с планом работы спортивной школы.

**Ожидаемые результаты:**

- вовлечение большего числа детей к систематическим занятиям спортом;
- развитие и совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила);
- овладение основами техники выполнения начального комплекса физических упражнений по профилю тхэквондо;
- формирование стойкого интереса к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом;
- адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности;

**Итоговая аттестация обучающихся**

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по Программе, в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП.

Результаты итоговой аттестации обучающихся оцениваются с целью определения:

- достигнутых результатов Программы каждым обучающимся;
- полноты выполнения образовательной Программы;
- обоснованности перевода обучающихся на соответствующий год обучения;
- результативности самостоятельной деятельности обучающихся в течении всего учебного года.

Результаты итоговой аттестации оформляются в виде индивидуального плана-протокола на каждого обучающегося.

**Объем и срок освоения Программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения, продолжительностью – 43 недели, 258 часов в год.

**Режим занятий:** группа занимается шесть академических часов в неделю, в соответствии утвержденным директором СШ расписанием.

**Организационно-педагогические условия реализации общеобразовательной общеразвивающей Программы**

**Форма обучения:** очная.

**На спортивно-оздоровительный этап** зачисляются обучающиеся общеобразовательных учреждений 6-18 лет, желающие заниматься тхэквондо

и не имеющие медицинские противопоказания.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском заключении, подтверждающая отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения Программы.

Зачисление на обучение по Программе осуществляется приказом директора, на основании положения о «Порядке приема, восстановления, перевода, отчисления лиц в МБУ ДО «СШ Мотыгинского района».

### **Численный состав обучающихся, их возраст, нагрузка обучающихся в неделю, срок реализации Программы**

<b>Возраст обучающихся</b>	<b>Минимальное число обучающихся в группе</b>	<b>Максимальное число обучающихся в группе</b>	<b>Количество учебных часов в неделю</b>	<b>Количество учебных часов в год</b>
6-18 лет	10	20	6	258

Спортивно-оздоровительные (далее – СО) группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей с 6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. При зачислении в группы СО требования к уровню физической подготовленности детей не предъявляются.

В группы СО так же могут быть зачислены обучающиеся проходившие обучение по другим физкультурно-спортивным программам и не выполнившие нормативные требования при сдаче промежуточной аттестации.

**Форма организации образовательного процесса:** групповые практические занятия; индивидуальные занятия тренера-преподавателя; самостоятельные тренировки (по индивидуальному плану); лекции, беседы, просмотр учебных кинофильмов; участие в соревнованиях.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Основная функция Программы** – физическое образование; вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

В соответствии с основной функцией Программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяется величина и направленность нагрузки, и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

В основу отбора и систематизации материала Программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного процесса: теоретической, физической, технической,

тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала; в постепенном усложнении содержания тренировок; в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это нормативный документ, включающий: структуру и продолжительность реализации Программы; перечень разделов подготовки; распределение видов подготовки.

Продолжительность учебного года – 43 недели.

Расчет учебных часов ведется в академических часах: 1 академический час равен 45 минутам.

На период отдыха обучающегося (праздничные дни; командировка, внеочередной отпуск, нетрудоспособность тренера-преподавателя) образовательный процесс проходит по индивидуальным планам обучающихся, согласно Положению МБУ ДО «СШ Мотыгинского района».

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Год подготовки	1
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Количество часов в день (академических)	2
Продолжительность тренировок, мин	90
Общее количество тренировок в год	129
Общее количество часов в год	258
Количество показательных схваток (соревнований) в год	1-2

### Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении. Годовой календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Обучение начинается с 1 сентября и заканчивается 30 июня.



**План учебного процесса\***

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Практические занятия (в часах)	Теоретические занятия (в часах)	Итоговая аттестация (в часах)	учебный год								
						сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	<b>Общий объем часов</b>	<b>258</b>	<b>220</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
1	Теоретические основы ФК и С	10		10		2	1	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	100	100			16	10	11	11	12	9	11	11	9
3	СФП	64	64			7	7	8	8	7	7	8	7	7
4	Другие виды и игровая подготовка	30	30			5	4	3	3	3	3	3	3	3
5	Избранный вид спорта (техническая подготовка)	50	50				6	7	6	7	6	6	6	6
6	Контрольно-переводные испытания	4			4		2							2
7	Воспитательная работа	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+

\* План учебного процесса – примерный, расчет часов в месяц может меняться, в зависимости от расписания на учебный год.

### Учебно-тематический план

№	Раздел, темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
1	Теоритическая подготовка	10	10	-	Устный доклад / Опрос
2	Общая физическая подготовка	100	-	100	Контрольно-переводные испытания
3	Специальная физическая и функциональная подготовка	64	-	64	Педагогическое наблюдение/ Опрос
4	Избранный вид спорта: технико-тактическая подготовка	50	-	50	Педагогическое наблюдение/ Опрос
5	Другие виды спорта и подвижные игры	30	-	30	Педагогическое наблюдение/ Опрос
6	Итоговая аттестация	4	-	4	Диагностика физических качеств
7	Воспитательная работа	По общему плану			
8	Медицинский осмотр	1 раз в год (для новичков)			
9	Участие в соревнованиях	По календарному плану			
<b>Итого</b>		<b>234</b>	<b>10</b>	<b>224</b>	

### Содержание учебно-тематического плана

№	Раздел, темы	Содержание	
		теория	практика
1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1) Инструктаж по технике безопасности в спортивном и тренажерном залах, на спортивной площадке. 2) Причины и факторы травматизма в спорте. 3) Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях.	ОФП
2	Оборудование и	1) Спортивное	ОФП

	инвентарь	оборудование. 2) Спортивный инвентарь.	
3	Физическая культура и спорт	1) Развитие спорта в России 2) Развитие спорта в Красноярском крае 3) Развитие спорта в Таймырском Долгано-Ненецком муниципальном районе	ОФП
4	История развития тхэквондо	1) Рождение и развитие тхэквондо. 2) Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по тхэквондо.	ОФП
5	Основы здорового образа жизни	1) Влияние гигиены и закаливания на организм спортсмена. 2) Влияние питания и режима дня на организм спортсмена. 3) Влияние соблюдения режима дня на организм спортсмена	ОФП
6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1) Костный скелет человека 2) Основные мышцы человека	1) Показать на теле и назвать основные кости человека. 2) Основные мышцы человека.  ОФП
7	Общая физическая подготовка	1) Упражнения для рук плечевого пояса 2) Упражнение для туловища. 3) Упражнения для ног. 4) Упражнения для формирования правильной осанки. 5) Дыхательные упражнения. 6) Упражнения на расслабление. 7) Упражнения со скакалкой.	Строевые упражнения выполняются четко. Упражнения для рук, плечевого пояса и ног выполняются с максимальной амплитудой движения. Упражнения с предметами выполняются с заданной дистанцией друг от друга

		8) Упражнения со жгутом. 9) Упражнения с мячом. 10) Упражнения с партнером. 11) Упражнения с предметами.	
8	Специальная физическая подготовка	1. Упражнения для развития силы. 2. Упражнения для развития гибкости. 3. Упражнения для развития прыгучести. 4. Упражнения для развития быстроты. 5. Упражнения для развития выносливости.	Акробатические элементы, подготовительные и подводящие элементы, для освоения соревновательных действий и совершенствования умений и навыков.
9	Избранный вид спорта (технικο-тактическая подготовка)	Изучение первоначальных элементов тхэквондо: 1. Массоги. 2. Тули.	– без партнера на месте; – без партнера в движении; – изучение базовых стоек; – изучение защиты и атаки.
10	Другие виды спорта и подвижные игры	Изучение правил спортивных и подвижных игр	1) Футбол 2) Легкая атлетика
11	Итоговая аттестация	Теоретическое тестирование	Практическое тестирование

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теоретическая подготовка

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретический материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной форме.

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности

спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**Тема 1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.** Правила поведения на тренировочном занятиях, соревнованиях. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Тема 2. Оборудование и инвентарь.** Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по тхэквондо. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств для развития специальных физических качеств.

**Тема 3. Физическая культура и спорт.** Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие спорта в России, в Красноярском крае, в Таймырском Долгано-Ненецком муниципальном районе.

**Тема 4. Краткий обзор истории и развития единоборств.** Рождение и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо (ИТФ) в СССР, РФ. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по тхэквондо.

**Тема 5. Основы здорового образа жизни.** Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Понятие о болезнях (передача и распространение). Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня юного спортсмена. Питание. Особое значение питания для растущего организма.

**Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий спортом. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

## **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных

возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.

ОФП включает в себя разделы:

- общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);
- упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития быстроты и ловкости;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения; -подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

При этом подбор упражнений для каждого из разделов осуществляется каждым тренером-преподавателем индивидуально.

### Комплек упражнений по ОФП

Практические занятия	Краткое содержание изучаемого материала
<b>Легкая атлетика</b>	
Строевые и порядковые упражнения	Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.
Ходьба	Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным

	шагом в одну и другую сторону и др.
Бег	На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.
<b>Упражнения без предметов</b>	
Упражнения для рук и плечевого пояса	Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену), подтягивание на перекладине до касания затылком, подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые носки оттянуты, лазания по канату без помощи ног, лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами, отжимание в упоре на параллельных брусьях, отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке на гимнастической стенке разной высоты, отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены, отягощения – гантели, сгибание рук с одновременным подниманием плеч, отягощения в опущенных вниз руках, сгибая руки поднять отягощения до уровня подбородка (протяжка), то же с резиновым жгутом.
Упражнения для туловища	Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор - лежа боком, в упор - лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальирование); наклоны с отягощением (у шеи, на плечах, на груди) спина прогнута; разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны; то же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 сек.; вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута; сгибание туловища в

	<p>сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой; сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх; сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками; и.п. лежа живот на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз, поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице; отягощение в опущенных вниз руках, круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх, гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч, повороты туловища в стороны; то же сидя на скамейке, подъем из партера равного веса захватом туловища сзади.</p>
<p>Упражнения для ног</p>	<p>В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах, прыжки через препятствия боком, прыжки в полуприседе и глубоком приседе, продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге, прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см, приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа, приседание в широком выпаде, приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.</p>
<p>Упражнения для рук, туловища, ног</p>	<p>В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большей амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.</p>
<p>Упражнения на расслабление</p>	<p>Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания</p>



	<p>другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.</p>
<p>Дыхательные упражнения</p>	<p>Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.</p>
<p><b>Упражнения с предметами</b></p>	
<p>Со скакалкой</p>	<p>Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки на спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.</p>
<p><b>Упражнения на гимнастических снарядах</b></p>	
<p>На гимнастической скамейке</p>	<p>Упражнения на равновесие - стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различные направления, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной надругую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верх (на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднятие и опускание ног в приседе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух</p>

	(одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, на наклонной скамейке вверх, держась руками за скамейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставлении ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.
На гимнастической стенке	Передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку с одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху в низ, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке, в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стене (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола, из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 метра от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой); прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.
<b>Силовая подготовка</b>	
Прыжки	В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня, партнера и др.
Упражнения с собственным весом	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отжимания в упоре лежа;</li> <li>– поднимание ног из положения лежа на спине;</li> <li>– сгибание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>– прогибы, накаты, забегания на «борцовском мосту»;</li> <li>– подтягивания на перекладине;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подъем силой, переворотом на перекладине;</li> <li>– подъем ног на перекладине.</li> </ul>
Изометрические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «толкание стены» кулаками;</li> <li>– имитация мышечного напряжения фазы удара ногой, рукой;</li> <li>– упор лежа на одной, двух руках.</li> </ul>
Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг.)	Вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения, стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подталкивания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.
Упражнения с гантелями (вес 1 кг.)	Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и поочередно и через стороны, впереди, в стороны, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля из-за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5 – 2 оборота), с вращением из руки в руку и др.
<b>Развитие быстроты</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу (звук брошенного предмета, магнитофонная запись и др.</li> <li>2. Упражнения в облегченных условиях: старты по команде (сигналу) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора, бег со старта на 10—15 м по 4—6 повторений в 2—3 сериях. Продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4—5 сек.</li> <li>3. Отработка техники тхэквондо в различных стандартных комбинациях ударных и защитных действий - быстрота реагирования на удары и</li> </ol>	

<p>передвижения соперника. Тренировочные требования постепенно усложняются путем: 1) увеличения скорости перемещения; 2) внезапности появления объекта; 3) сокращения дистанции реагирования.</p> <p>4. Подвижные игры с малым мячом или специальные упражнения. Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием ее быстроты.</p> <p>5. Упражнения на выполнение с максимальной скоростью и частотой движений.</p> <p>6. Контроль за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и аутотренингом.</p> <p>7. Поединки (спарринги).</p>	
<p>Упражнения для развития быстроты</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнения отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью;</li> <li>– нанесение серий ударов в воздух или по специальным снарядам;</li> <li>– выполнение серий ударов рукой по теннисному мячу;</li> <li>– выполнение максимального количества ударов руками в прыжке;</li> <li>– «бой с тенью»;</li> <li>– быстрый бег в парке или лесу с уклонами, блоками и уходами;</li> <li>– бег со старта из различных положений.</li> </ul>
<p><b>Развитие выносливости</b></p>	
<p>1. Продолжительность упражнений до появления первых признаков выраженного утомления.</p> <p>2. Возрастание интенсивности физической работы.</p> <p>3. Выполнение кратковременных мощных спуртов, рывков, прыжков, серий ударов, т. е. в скоростно-силовых упражнениях максимальной мощности.</p> <p>4. Кроссовый бег.</p> <p>5. Спортивные игры.</p>	
<p><b>Развитие гибкости</b></p>	
<p>1. Динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание (наклоны, прогибы, шпагат продольный, поперечный, махи и т.д.).</p> <p>Необходимо только всегда помнить, что растягиваться, как правило, можно лишь после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство растягиваемых мышц и связок.</p> <p>2. Метод многократного растягивания - многократные повторения упражнений с постепенным увеличением размаха движений. Спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума.</p> <p>В основной части занятия такие упражнения следует выполнять</p>	

несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным блоком.

### **Развитие ловкости**

1. Кувырок прыжком, перекат через стоящего на четвереньках.
2. Колесо, колесо с поворотом.
3. Перемет, перемет с кувырка, перемет назад.

## **Специальная физическая подготовка**

Под специальной физической подготовкой понимается подбор и применение таких средств, методов и форм, которые в наилучшей степени обеспечивают решение задач как общих, так и специфических для соответствующих спортсменам.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, в данном случае – тхэквондо, особенностями соревновательной деятельности в нем.

### **Перечень комплексов упражнений СФП**

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.

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.

***Специальная силовая подготовка.***

Практическая работа по силовой подготовке бойцов состоит из двух частей:

1) Специальные и специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения подбираются по их соответствию специальным упражнениям – фрагментам тхэквондо.

2) Силовые общеразвивающие упражнения. Среди упражнений, развивающих силу мышц, можно выделить три основных вида:

а. с внешним сопротивлением (с тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами и т. д.);

б. с преодолением собственного веса (гимнастические упражнения, прыжки и т. д.);

с. изометрические (статические) упражнения.

Направленность упражнения на развитие той или иной силовой способности определяется компонентами нагрузки и зависит от:

- вида и характера упражнения;
- величины отягощения или сопротивления;
- количества повторений упражнения или времени изометрического
- напряжения мышц;
- скорости движений;
- темпа выполнения упражнения.

К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действиях относят удары руками и ногами в воздух, тренировку на мешках, лапах и макиварах с утяжелителями (манжетами, гантелями, накладками и т. д.) или в водной среде. Величина отягощения не должна нарушать структуры движений, а сами упражнения выполняются с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений или заметно не упадет скорость их выполнения.

Для развития взрывной силы можно использовать метание и толкание набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, упражнения с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах и при переходах от защит к ударам и наоборот.

***Упражнения для развития ловкости:***

- Ползание.
- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
- Подскоки вверх на заданную высоту.
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.

- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
- прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Подвижные игры и эстафеты.

***Упражнения для развития быстроты:***

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

***Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.***

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению

координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуковых лидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

## **Избранный вид спорта**

### **Технико-тактическая подготовка**

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо ИТФ.

При организации обучения тхэквондо ИТФ детей 6–10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств обучающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой обучающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от обучающихся повышенного внимания, которое дети 6–10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера-преподавателя с учениками нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действий обучающихся.

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

### **Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков**

- Организация обучающихся без партнера на месте.
- Организация обучающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
- Изучение базовых стоек.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.



- Боевые дистанции.
- Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов.
- Обучение техники захвата на месте.
- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.

### **Техника мосоги (разновидности спарринга)**

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясокмасоги).

Спарринг на три шага (самбо-массоги).

<b>Три повторные атаки</b>	<b>Три повторные защиты</b>	<b>Ответная атака</b>
Ганнун со ап чумоккаундечуруги	Ганнун со ап пальмокмакки	Ганнун со ап чумок банде чуруга
Ганнун со ап чумокнопундечуруги	Ганнун со пальмокчукёмакки	Ганнун со ап чумок банде нопундечуруги
Нюнча со ап чумоккаунде банде чуруги	Нюнча со ап пальмок банде макки	Ганнун со ап чумоккаунде банде чуруга

### **Техника тулей (комплексные упражнения)**

Методика освоения тулей программы 9–8-го гыпа.

Подготовительные упражнения к тулям:

#### **Саджу\_Чируги**

7 движений в две стороны

1. Нараничунбисоги
2. Ганнун со пальмокнаджундемакки
3. Ганнун со каунде ап чумокчируги

#### **Саджу\_Макки**

8 движений в две стороны

1. Ганнун со сонкальнаджундемакки
2. Ганнун со ан пальмоккаундемакки

#### **1. Чон\_Джи (9-й гып – белый пояс с желтой рисккой)**

Это слово переводится как «рай земной». На Востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение истории человечества. Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вторая – Небеса.

19 движений. Новые движения:

1. Нюнчасоги
  2. Нюнча со ан пальмоккаундемакки
- #### **2. Дан\_Гун (8-й гып – желтый пояс)**

Тулъназван в честь Дан-Гуна – легендарного основателя Кореи (2333 г. до н.э.)

21 движение. Новые движения:

1. Ганнун со нопундечируги
2. Нюнча со сонкальдебимакки
3. Нюнча со сангпальмокмакки
4. Ганнун со пальмокчукёмакки
5. Нюнча со сонкалькаундейоптереги

### Соревновательный спарринг

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шаговвперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

### Техника ударов руками и ногами

**Ап чумокчируги** (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

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

Типичная стартовая ситуация	Ап чумокчируги	Ап чаги	Йоп чаги	Итого
С места на стоящего противника	5	5	10	20
С места на сближающего противника	10	10	10	30
Отшагивания назад	10	20	20	50
<b>Итого:</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

**Ап чаги** (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

**Йоп чаги** (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки

ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

#### **Тренировочные задания.**

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинации ударов.

#### **Действия нападения и обороны.**

Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения.

**Имитация атаки** применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

<b>Имитация атаки</b>	<b>Объем в %</b>
Применяемые одиночные удары:	
– прямой ближней рукой	25
– прямой дальней рукой	20
– прямой ближней ногой	20
– боковой ближней ногой	20
– боковой дальней ногой	15
<b>Итого:</b>	<b>100</b>

**Атака на сближение** осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника.

<b>Атаки на сближение</b>	<b>Объем в %</b>
Применяемые одиночные удары:	
– прямой ближней рукой	20
– прямой дальней рукой	20
– прямой ближней ногой	20
– боковой ближней ногой	20
– боковой дальней ногой	20
<b>Итого:</b>	<b>100</b>

#### **Специальная подготовка**

Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков:

- Организация обучающихся без партнера на месте.
- Организация обучающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
- 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, защит и контрударов:
- Обучение стойкам.
- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

**Спортивные игры.** Мини-футбол, футбол, ручной мяч – овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры поупрощенным правилам.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

## **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методы обучения**

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические.

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации занятий: встреча с интересными людьми, игра, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, праздник, представление, соревнование, турнир, экскурсия.

В спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке, изучения технического, тактического

арсенала и физической подготовленности обучающихся.

Основной задачей работы является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных спортсменов, а также знакомство с избранным видом спорта.

Практические занятия с юными спортсменами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

В теоретических занятиях используются формы: лекции, беседы, зачеты.

Основной показатель работы в СО группе – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической и теоретической подготовленности, физического развития. Особенности обучения по Программе состоит в том, что здесь начинается начальная специализированная работа по виду спорта.

### **Педагогический и врачебный контроль**

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании образовательного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- определение степени усвоения техники двигательных действий;
- определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

### **Врачебный контроль**

Главная задача врачебного контроля – обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

Основные задачи врачебного контроля:

1. определение состояния здоровья обучающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах;
2. осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;
3. диагностика функционального состояния;
4. оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
5. медицинское обеспечение соревнований;

- б. агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

### **Основные формы врачебного контроля**

Врачебный контроль проводится в следующих формах:

- регулярные врачебные обследования и контроль лиц, обучающихся физическими упражнениями и спортом;
- врачебно-педагогические наблюдения за обучающимися во время занятий и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;
- медико-санитарное обеспечение массовых оздоровительных и спортивных мероприятий;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

### **Воспитательная работа**

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера-преподавателя, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к обучающимся;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Тренер-преподаватель должен постоянно: следить, чтобы образовательный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений;
- вовлечение родителей в воспитание спортсмена.

Перечень основных воспитательных мероприятий в МБУ ДО «СШ Мотыгинского района»:

1. День здоровья.
2. Культурно-досуговые и спортивно-массовые мероприятия к календарным праздникам (Новый год, День защитника отечества, Международный женский день, День Победы, День Защиты детей).
3. Спортивно-массовый праздник «Окончание учебного года».
4. Торжественная линейка «Выпускной».
5. Чествование лучших спортсменов за год.
6. Выступление с показательными номерами на спортивно-массовых и культурно-досуговых мероприятиях города и района.

### **Медицинское обследование**

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям тхэквондо и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками Таймырской центральной районной больницы.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущий медицинский осмотр.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

#### **Общие требования безопасности на занятиях**

Тхэквондо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику.

Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам-преподавателям очень важно следить за состоянием обучающихся при отработке приемов. При занятиях тхэквондо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы:

растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

**Меры безопасности и предупреждения травматизма:**

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

**Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности**

- довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала; прибыть в СШ за 15 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающихся учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

**Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности**

**Перед началом занятий:**

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- провести разминку.

**Во время занятий:**

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера-преподавателя.

**В аварийных ситуациях:**

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;



– при получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

По окончании занятий:

- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

### **Инструктажи по технике безопасности**

Для всех обучающихся, тренер-преподаватель обязан проводить инструктаж по технике безопасности, организовывать обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказания первой помощи пострадавшим.

Все проводимые инструктажи заносятся в журнал.

Существуют следующие виды инструктажей:

Вводный инструктаж проводится с обучающимися перед началом занятий по правилам безопасного поведения в учреждении, кабинетах, спортзале и т.д. Этот инструктаж ознакомительный проводится в сентябре с обучающимися в начале реализации дополнительной общеразвивающей программы и включает в себя информацию о режиме занятий, конкретных условиях работы группы и СШ и следующим темам:

1. пожарная безопасность;
2. электробезопасность;
3. правила дорожно-транспортной безопасности;
4. правила безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды;
5. профилактика негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах;
6. техника безопасности при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий;
7. техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на спортивной площадке;
8. правила поведения для обучающихся.

Повторный инструктаж проводится перед зимними каникулами в декабре по следующим темам: №1,2,3,4,5,6.

Итоговый инструктаж проводится в конце всего обучения, перед летними каникулами в апреле месяце по следующим темам: №1,2,3,4,5,6.

Если обучающиеся принимают участие в массовых мероприятиях: соревнованиях, походах, выездах на экскурсию и т.п., то с обучающимися необходимо провести целевой инструктаж по семи рекомендуемым направлениям:

- пожарная безопасность;
- электробезопасность;

- профилактика детского дорожно-транспортного травматизма;
- безопасность на воде, на льду;
- меры безопасности при проведении спортивных соревнований, экскурсий, походов, на спортплощадке;
- профилактика негативных криминогенных ситуаций;
- правила безопасного обращения с взрывоопасными предметами, веществами, при проведении летней оздоровительной работы.

Внеплановый инструктаж проводится:

- при введении в действие новых инструкций по безопасности, а также изменений к ним;
- при нарушении обучающимися требований безопасности труда, которые могут привести или привели к травме, аварии, взрыву или пожару, отравлению;
- по требованию органов надзора;
- при перерывах в занятиях более чем на 60 календарных дней.

Внеплановый инструктаж проводится индивидуально или с группой обучающихся.

Объем и содержание инструктажа определяются в каждом конкретном случае в зависимости от причин и обстоятельств, вызвавших необходимость его проведения.

Внеплановый инструктаж регистрируется в журналах с указанием причины проведения внепланового инструктажа.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Форма контроля:** диагностика физических качеств.

Критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе является:

- регулярность посещения занятий,
- положительная динамика развития физических качеств,
- уровень освоения теоретических знаний и умений,
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, является: выполнение контрольных нормативов по разделу теоретической и общефизической подготовки.

Для обучающихся проходивших повторное обучение по Программе, по усмотрению тренера-преподавателя, будут приниматься контрольные тесты по специальной физической подготовке, а также анализ результатов участия в соревнованиях (не менее 2) согласно календарному плану.

Итоговая аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Успешное прохождение аттестации дает основание для перевода

обучающихся, на дальнейшее обучение, по дополнительной предпрофессиональной программе или программы спортивной подготовки. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, продолжают обучение на спортивно-оздоровительном этапе.

### **Оценка уровня теоретической подготовленности обучающихся**

В рамках реализации Программы осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится в тестовом режиме (20 заданий по пройденным темам). Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15-20 баллов – высокий уровень (оценка «5»); 9-14 баллов – средний уровень (оценка «4»); 0-8 баллов – низкий уровень (оценка «3»).

#### Вопросы для оценки теоретической подготовки обучающихся.

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Понятие об утомлении и переутомлении.
4. Причины утомления.
5. Восстановительные мероприятия в спорте.
6. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
7. Основные сведения о технической подготовке, о её значении для роста спортивного мастерства.
8. Средства и методы технической подготовки.
9. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
10. Понятие о гигиене и санитарии.
11. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
12. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
13. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
14. Профилактика вредных привычек.

### **Оценка уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся**

*Физическое развитие.* Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений в

пределах спортивного зала. Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

**Тест на координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров (юноши и девушки).** Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); во время бега участник помешал рядом бегущему; участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

**Тест на силовые способности: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).** Упражнение выполняется в спортивном зале. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); нарушение техники выполнения испытания; подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; фиксация исходного положения менее чем на 3 секунду; подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**Тест на силовые способности: сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (девушки).** Тестирование проводится в спортивном зале. Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его, на не более 3 секунд, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению; нарушение техники выполнения испытания; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; превышение допустимого угла разведения локтей; одновременное разгибание рук.

**Тест на скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (юноши, девушки).** Упражнение выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится в сантиметрах по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**Тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши, девушки).** Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**Тест на гибкость и выносливость: поднятие туловища из**

**положения лежа на спине (девушки, юноши).** Испытание выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза);

**Таблица для определения уровня физической  
подготовленности девочек/девушек**

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст/ лет	Уровень физической подготовленности		
			Выше среднего	Средний	Ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1	Челночный бег 3 x 10 метров (сек.)	6-8	9,7	10,7	10,9
		9-10	9,5	10,3-9,6	10,8
		11-12	9,0	9,6-9,1	10,0
		13-15	8,9	9,5-9,0	10,0
		16-17	8,6	9,3-8,7	9,7
		18	8,5	9,2-8,6	9,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (количество раз)	6-8	11	5	4
		9-10	12	7	5
		11-12	14	8	7
		13-15	15	9	7
		16-17	16	10	9
		18	14	12	10
3	Прыжок в длину с места (см.)	6-8	135	115	110
		9-10	150	130	125
		11-12	165	145	140
		13-15	175	155	150
		16-17	185	170	160
		18	195	180	170
4	Наклон вперед из положения стоя с	6-8	4	2	1
		9-10	5	3	2

	прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см.)	11-12	11	7	5
		13-15	12	8	6
		16-17	16	9	7
		18	16	11	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6-8	29	23	18
		9	33	27	22
		10	35	30	27
		11	38	34	31
		12	40	36	33
		13	42	39	36
		14	43	39	36
15-18	43	40	37		

**Таблица для определения уровня физической подготовленности мальчиков/юношей**

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень физической подготовленности		
			Выше среднего	Средний	Ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1	Челночный бег 3 x 10 метров (сек.)	6-8	9,2	10,1	10,4
		9-10	8,9	9,9-9,0	10,0
		11-12	8,6	9,8-8,7	9,9
		13-15	7,9	8,4-8,0	8,5
		16-17	7,6	8,0-7,7	8,1
		18	7,4	7,9-7,5	8,0
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6-8	4	3	2
		9-10	5	3	2
		11-12	7	4	3
		13-15	10	6	4
		16-17	13	10	8
		18	13	10	9
3	Прыжок в длину с места (см.)	6-8	140	120	115
		9-10	160	140	130
		11-12	175	160	150
		13-15	200	185	175
		16-17	230	210	200
		18	240	230	215
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	6-8	4	3	2
		9-10	5	4	3
		11-12	7	6	5
		13-15	10	8	6

	(ниже уровня скамьи, см.)	16-17	13	8	6
		18	13	7	6
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6-8	31	27	24
		9	33	29	26
		10	38	34	31
		11	41	37	34
		12	44	39	36
		13	46	42	39
		14	47	43	40
		15-16	47	44	41
		17-18	48	45	42

### Оценка уровня специальной физической подготовленности обучающихся

Тестирование проводится по решению тренера-преподавателя, входит только в личный зачет обучающегося.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Передвижение шагами вперед 15 метров в боковой стойке (сек.)	9,5	10,5
Передвижение шагами назад 15 метров в боковой стойке (сек.)	7,6	8,6
Атака с имитацией удара ногами (количество ударов за 10 сек.)	10	8

### 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Кол-во
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12м)	шт.	1
2.	Мешок боксерский	шт.	8
3.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	шт.	8
4.	Макивара	шт.	8
5.	Зеркало (0,6х2м)	шт.	6
6.	Лапа тренировочная	шт.	16
7.	Доска информационная	шт.	2
8.	Табло информационное световое, электронное	комплект	2



<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9.	Гимнастическая стенка	шт.	6
10.	Скамейка гимнастическая	шт.	2
11.	Мат гимнастический (2x1м)	шт.	10
12.	Весы электронные	шт.	2
13.	Гонг боксерский	шт.	1
14.	Секундомер	шт.	4

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования науки России от 29 августа 2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 №09-3242 ««Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»»;
6. Приказ Министерства образования и науки России от 26 июня 2012 №504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 №1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
8. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Учебно-методическая литература:**

1. Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 1996 г.
2. Вудман «Техника боя в тхэквондо». – М.: Тхэквондо, 2008 г.
3. Дектярев И.П. «Тхэквондо» – М.: Физкультура и спорт, 2007 г.
4. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000 г.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010 г.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебн: пос. для ИФК. – М.: ФиС., 2007 г.
7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006 г.
8. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000 г.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010 г.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010 г.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ; Астрель, 2004 г.
12. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979 г.
13. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст./ Рос.гос. акад. физ. культуры. – М., 2000 г.
14. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах /Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 г.
15. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009 г.
16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.

17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.
18. Цой Хонг Хи. Тхэквондо. – М.: АО "ТКД", 1988 г.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта России <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки России <http://минобрнауки.рф/>
3. Красноярский краевой спортивный портал <http://www.kraysport.ru>
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru).
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>.
7. ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» - [www.kgafk.ru](http://www.kgafk.ru).
8. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>.
9. Журнал «Физическая культура в школе» – <http://www.shkola-press.ru>
10. Московский институт физической культуры и спорта – <http://www.mifkis.ru/>
11. Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России: <http://www.itf-russia.com>

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН обучающегося

Ф.И. \_\_\_\_\_ на период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_  
 отделение \_\_\_\_\_ группа: \_\_\_\_\_  
 тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

	Предметная область	Общеразвивающая программа											
		месяцы/недели/ кол- во часов в неделю											
1	Теоретические основы ФК и С												
2	ОФП												
.													
.													
	Максимальный объём учебной нагрузки при 6 дневной неделе												

### 2. Основные показатели реализации ИУПО

#### а) Оценка уровня подготовленности по ОФП

№	Контрольные упражнения	результат	оценка
1.			
Итого			

#### б) Оценка уровня подготовленности по СФП

№	Контрольные упражнения	результат	оценка
1.			
Итого			

#### с) Показатели по теоретической подготовке

*тест по теоретической подготовке проводится в форме опроса фронтальным способом (общий срез)*

*Вопросы составляются из тем теоретической подготовки, пройденных самостоятельно.*

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
- История развития вида спорта в РФ, городе.
- Гигиенические знания и навыки закалывания, режим и питание спортсмена.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Требования техники безопасности при занятиях спортом.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

### 3. Уровень соответствия обучающегося

Ф.И. обучающегося	дата рождения	Уровень подготовленности по предметным областям		
		ОФП	СФП	теория

**Заключение комиссии:**

**Комиссия в составе:**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ / подпись

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ / подпись

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ / подпись

Дают положительное заключение о соответствии уровня физической, теоретической подготовленности обучающегося \_\_\_\_\_ для продолжения качественного обучения по дополнительной общеразвивающей программе «\_\_\_\_\_» группа \_\_\_\_\_, тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ / подпись / дата

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ / подпись / дата

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ / подпись / дата

**Протокол**  
**результатов итоговой аттестации обучающихся**  
 \_\_\_\_\_ *учебного года*  
*тренер-преподаватель*  
*группа*

*дата*  
*вид спорта*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Дата рождения	Контрольный тест по ОФП		Контрольный тест по ОФП		Контрольный тест по ОФП		Контрольный тест по ОФП		Контрольный тест по ОФП		Средний бал
			Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	
1													
2													
.....													

Р – результат, О – оценка

Члены комиссии:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ / подпись

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ / подпись

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ / подпись