

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа единоборств**

Принята на заседании
Тренерского совета
Протокол от 06.02.2025 г. №1



Утверждаю:
Директор МАУ ДО «СШЕ»
И.М. Мухамадиев
Приказ от 04.03.2025 г. №8-од

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

Этап спортивной подготовки: этап начальной подготовки с 7 лет

Срок реализации: 3 года

Этап спортивной подготовки: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с 10 лет

Срок реализации: 4 года

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки	3
2.2.	Объем дополнительной Программы	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	4
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	6
2.5.	Календарный план воспитательной работы	9
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга	12
2.7.	План инструкторской и судейской практики	13
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий	13
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	16
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	16
3.1.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для этапа начальной подготовки	16
3.1.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для этапа спортивной квалификации	17
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	17
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	17
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО ИТФ»	21
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной спортивной подготовки	21
4.1.1.	Этап начальной подготовки 1 года обучения	21
4.1.2.	Этап начальной подготовки 2 года обучения	23
4.1.3.	Этап начальной подготовки 3 года обучения	25
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки	28
4.2.1.	Учебно-тренировочная группа 1 года	28
4.2.2.	Учебно-тренировочная группа 2 года	31
4.2.3.	Учебно-тренировочная группа 3 года	35
4.2.4.	Учебно-тренировочная группа 4 года	39
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.	43
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	43
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	43
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	48
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	48
	Рекомендуемые для изучения информационно-образовательные ресурсы	48

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ» (далее — Программа).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности «Тхэквондо ИТФ» минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1059 (далее — ФССП).

1.2. Цель Программы:

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 по «Тхэквондо ИТФ».

II. Характеристика Программы

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

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8

2.2. Объём дополнительной Программы

Таблица 2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной реализации)	
	До 1	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество	234-312	312-416	520-728	728-936

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия: дистанционные, групповые, индивидуальные, смешанные, теоретические, медико-восстановительные, тестирование.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.3.1 Спортивные соревнования

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- Основные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «Тхэквондо ИТФ»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных- физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трёх	Свыше трёх
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
контрольные	-	-	2	2
отборочные	-	-	1	2
основные	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
контрольные	1	1	2	2
отборочные	1	1	1	2
основные	1	1	1	2

Примечание: Иные формы обучения определяются тренером-преподавателем (в зависимости от условий): очная, дистанционная, учебно-тренировочные сборы и т. п.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в период нахождения тренера в командировке или отпуске).

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.

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех 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 может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-48	31-36	25-26	13-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-19	18-20	21-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-7	9-10
4.	Техническая подготовка (%)	19-29	33-38	36-39	40-41
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-6	4-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-2	1-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	1-2	3-4
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»					
8.	Общая физическая подготовка (%)	46-48	31-36	25-26	13-15
9.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-19	18-20	21-23

10.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-3	6-7	9-10
11.	Техническая подготовка (%)	19-29	33-38	36-39	40-41
12.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-6	4-5	3-5
13.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-3
14.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	3-4

***Примечание:** виды спортивной подготовки и иные мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса дополняются самостоятельной работой, воспитательными, антидопинговыми мероприятиями.

Таблица 5.1.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		1 года обучения	2-3 годов обучения	1-2 годов обучения	3-4 годов обучения
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1.	Общая физическая подготовка	150	140	134	109
2.	Специальная физическая подготовка	55	77	104	167
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	11	34	68

4.	Техническая подготовка	89	154	202	298
5.	Тактическая, теор-ческая, психологическая подготовка	12	20	26	36
6.	Инструкторская и судейская практика	0	7	10	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	10	29
Общее количество часов в год		312	416	520	728

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе. 	
2.Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов; подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность о восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.Патриотическое воспитание учащихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов,	В течение года

	чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), Награждения на указанных мероприятиях; тематически физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар для тренеров Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры		согласно плану работы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации и врача	согласно плану работы
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
	Ознакомление с порядком проведения допингконтроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судебной практики

Таблица 8

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований 	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (указывается по этапам и годам спортивной подготовки).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания

(возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Врачебный контроль в Учреждении осуществляется в виде обследований:

- ежегодных медицинских обследований (у спортивного врача)
- углубленных медицинских обследований (УМО)

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию

опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

-гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

-психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися;

-медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов.

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

Таблица 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
----------------------------	-------------	------------------

Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

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

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Тхэквондо ИТФ»;
- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «Тхэквондо ИТФ»;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин: «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»;
- укреплять здоровье;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- овладеть основами техники вида спорта «Тхэквондо ИТФ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), для следующих спортивных дисциплин: «весовая категория», «командные

соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный».

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Тхэквондо ИТФ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тхэквондо ИТФ»;
- 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Таблица 10

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			1		2	
1.5.	Пръжок в длину с	см	Не менее		Не менее	

	места толчком двумя ногами		110	105	120	115
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			21	18	24	21
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	5,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			27	24	32	27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			1		2	
2.5.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
3.1.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более			
			7,10		7,35	
3.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	Не более			
			10			
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
4.1.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более			
			6,10		6,30	
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности)	мин	Не более			
			18		19	

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,0	6,2
1.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			29	26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	см	Не менее	
			2	
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			11	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
2.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,5	5,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			32	28
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперёд	Количество раз	Не менее	

	из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)		2	
2.5.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	11
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
3.1.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более	
			5,50	6,20
3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности)	Мин, с	Не более	
			16.00	17.30
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
4.1.	Бег на 1500 м	Мин, с	Не более	
			8.05	8.29
4.2.	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)	Мин, с	Не более	
			17.30	20.00
5. уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной спортивной подготовки

4.1.1. Этап начальной подготовки 1 года обучения

Теоретический материал и психологическая подготовка

Физическая культура и спорт

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

Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО ИТФ.

Тхэквондо ИТФ в древнем мире, средневековье, современное развитие. Развитие тхэквондо ИТФ в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

Правила соревнований

Весовые категории. Форма тхэквондиста для юношей и девушек. Программа соревнований.

Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.

Оборудование и инвентарь

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

Практический материал

Общая физическая подготовка

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору.

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, брус).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в само страховке и страховке партнера.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Лыжный спорт. Плавание.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

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 физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков

Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся 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, защит и контрударов

Обучение стойкам

Обучение ударам на месте

Обучение ударам в движении

Обучение приемам защиты на месте

Обучение приемам защиты в движении

1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

АНЫН СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ЧАРИОТ СОГИ – высокая стойка; КАНЫН СОГИ – длинная стойка.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3. Блоки:

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЕ МАККИ – защита нижнего уровня;

АН ПАЛЬМОК МАККИ – защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ – защита верхнего уровня.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕО ЧАГИ – удар ногой по окружности.

5. Тыль:

№1 ЧОН ЗИ.

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.

Сдача контрольно-переводных нормативов

Сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 10.

4.1.2. Этап начальной подготовки 2 года обучения

Теоретический материал и психологическая подготовка

Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня.

Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО ИТФ.

Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо ИТФ. Тхэквондо ИТФ в древнем мире, средневековье, современное развитие. Развитие тхэквондо ИТФ в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная и мышечная системы. Элементарные сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.

Понятия об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена, рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля – самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо ИТФ.

Правила соревнований

Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

Оборудование и инвентарь

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале.

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 само страховке и страховке партнера. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт.

Плавание.

Специальная физическая подготовка

Организация занимающихся тхэквондистов на месте. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.

Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой по заданию.

Вольный бой. Спарринг.

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).

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.

1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

АНЫН СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ЧАРИОТ СОГИ – высокая стойка;

КАНЫН СОГИ – длинная стойка;

НИНЧА СОГИ – низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

ГОДЖУН СОГИ – стойка «тигра»;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКУТ - кончики пальцев;

СОНГКАЛЬ - ребро ладони.

3. Блоки:

ПАЛЬМОК НАЖУНДЕ МАККИ – защита нижнего уровня;

АН ПАЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;

СОНГКАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;

АНУРО НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;

ПАКУРО НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;

ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону.

5. Тыль:

№1 ЧОНЗИ;

№2 ДАН ГУН.

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

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

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

Техническая и 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.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.

Спортивная терминология. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 10.

4.1.3. Этап начальной подготовки 3 года обучения

Теоретический материал и психологическая подготовка

Физическая культура и спорт

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека

Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО ИТФ

Тхэквондо ИТФ как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний.

Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо ИТФ, одежде и обуви. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь).

Правила соревнований

Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий:

настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Средства:

Свободные спарринги, соревнования по тхэквондо. Выполнение упражнений с элементами бокса, борьбы.

Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед, прыжки в воду с вышки и т.д.

Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий («умение терпеть»), например – длительные кроссы по сильно пересеченной местности; бег на лыжах, с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.

Тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе.

Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.

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.

Плавание. Лыжи.

Туристические походы

Специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.

Организация занимающихся 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.

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. 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.

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 специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ЧАРИОТ СОГИ – стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу;

АНЫН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАНЫН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка; НИНЧА СОГИ –низкая, короткая стойка;

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКУТ - кончики пальцев;

СОНКАЛЬ - ребро ладони;

СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ – удар ребром ладони в сторону;

ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ – удар кулаком руки в сторону.

3. Блоки;

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу;

БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень;

СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону;

ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке;

ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке;

ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке.

5. Тыль:

№1 Саджи Чируги;

№2 Саджи Маки;

№3 Чон-джи

№4 Дан-гун

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек:
АП ЧАГИ - удар ногой вперед;
ДОЛЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности;
НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;
АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;
ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

8. Совершенствование 3-х - 2-х шагового спарринга.

9. Совершенствование спарринга

Техническая и тактическая подготовка

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 и судейская практика

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

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 10.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки

4.2.1. Учебно-тренировочная группа 1 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массового спорта в России и повышение спортивного мастерства. Международные связи спортивных организаций России.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Характеристика и функции мышц верхних и нижних конечностей. Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости (краткие сведения). Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста

Влияние вредных привычек на организм занимающихся (наркомания, токсикомания).

Дневник самоконтроля. Его значение и правила ведения.

Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в тренировочном процессе и быту.

Правила соревнований

Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Ведение счета и его оглашение. Правила и порядок. Цель и задачи соревнований. Понятие о нокауте. Правила определения нокаута. Действия участника и судей при нокауте.

Психологическая подготовка

Психология поединка (общие понятия).

Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в тхэквондо ИТФ. Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Конфликтные ситуации в тхэквондо ИТФ. Психология поведения в случае проигрыша. Соперничество как стимул достижения наивысших результатов.

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 физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов Организация занимающихся спортсменов без партнера в одно шереножном строю.

Организация занимающихся 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.

Защитные действия.

Контрудары.

Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ЧАРИОТ СОГИ – стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу.

АНЫН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАНЫН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка; НИНЧА СОГИ – низкая, короткая стойка;
МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКУТ - кончики пальцев;

СОНКАЛЬ - ребро ладони;

СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ – удар ребром ладони в сторону;

ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ – удар кулаком руки в сторону;

САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ – удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение.

3. Блоки;

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу;

БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень;

СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень;

САНГ ПОЛЬМОК МАКИ – двойной блок.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону;

ТВМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке;

ТВМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке;

ТВМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке;

ТВМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке;

ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180 градусов;

ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180 градусов в сторону.

5. Тьль:

№1 Саджи Чируги;

№2 Саджи Маки;

№3 Чон-джи;

№4 Дан-гун;

№5 Тосан.

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

- ТВМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке;
ТВМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке;
ТВМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке;
ТВМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке;
ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180 градусов;
ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180° в сторону.
8. Совершенствование 3-х - 2-х - 1-о шагового спарринга.
 9. Совершенствование спарринга.

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 специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Техническая и 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 и судейская практика

Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 11.

4.2.2. Учебно-тренировочная группа 2 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях.

Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

Гигиенические знания и навыки

Правила оказания первой помощи при травмах различного характера: ссадины, ушибы, раны, переломы костей, растяжение связок, обмороки, тепловые и солнечные удары, обморожения и т.д.

Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность. Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности

основных продуктов.

Врачебный контроль, самоконтроль

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

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена- тхэквондиста. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

Правила соревнований

Классификация соревнований: личные, командные, лично-командные, первенства и кубковые соревнования, квалификационные соревнования. Классификация соревнований по масштабу, ведомственной принадлежности.

Психологическая подготовка

Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки. Понятие о стрессе как о реакции приспособления.

Понятие о релаксации (расслаблении). Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки тхэквондиста. Преодоление неблагоприятных условий быта, тренировки, условий соревнований, воздействий противника. Регуляция стрессовых состояний.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». 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 само страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

Специальная физическая подготовка

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

Боевая стойка тхэквондиста.

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

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

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

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

1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;
ЧАРИОТ СОГИ – стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу. АНЫН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;
КАНЫН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка; НИНЧА СОГИ – низкая, короткая стойка;
МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу; СОНКУТ - кончики пальцев;
СОНКАЛЬ - ребро ладони;
СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ – удар ребром ладони в сторону ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ – удар кулаком руки в сторону
САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ – удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение
СОНКАЛЬ АНУРО ТЕРУГИ – удар ребром ладони снаружи во внутрь

3. Блоки;

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня; АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;
ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;
ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу;
БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень;
СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень. САНГ ПОЛЬМОК МАКИ – двойной блок

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;
МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней; ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;
НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;
АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу; ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону;
ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке
ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке
ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке
ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке
ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180
ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180 в сторону
КОРО ЧАГИ – удар пяткой с захлестом в верхний

уровень БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ – удар пяткой с разворотом на 180

5. Тули:

№ 1 Саджи Чируги;

№ 2 Саджи Маки;

№ 3 Чон-джи

№ 4 Дан-гун

№ 5 Тосан

№ 6 Вонхьо

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности; НЭРЕ ЧАГИ - удар

ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу; ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке

ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке

ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180 ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180 в сторону

КОРО ЧАГИ – удар пяткой с захлестом в верхний уровень БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ – удар пяткой с разворотом на 180

8. Совершенствование 3-х - 2-х - 1-о шагового спарринга.

9. Совершенствование спарринга.

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.

Техническая и 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 бсях.

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 и судейская практика

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

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 11.

4.2.3. Учебно-тренировочная группа 3 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

Гигиенические знания и навыки

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

Врачебный контроль, самоконтроль

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

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Культура и интересы тхэквондиста.

Правила соревнований

Команды рефери на даянге. Жесты рефери на даянге. Функции боковых судей, судьи при участниках. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Углубление знаний правил соревнований.

Психологическая подготовка

Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное реагирование на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

Практический материал

Общая физическая подготовка

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

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

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ЧАРИОТ СОГИ – стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу. АНЫН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАНЫН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка; НИНЧА СОГИ –низкая, короткая стойка;

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу; СОНКУТ - кончики пальцев;

СОНКАЛЬ - ребро ладони;

СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ – удар ребром ладони в сторону ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ – удар кулаком

руки в сторону

САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ – удар вперед кончиками пальцев в солнечное

сплетение СОНКАЛЬ АНУРО ТЕРУГИ – удар ребром ладони снаружи во внутрь

3. Блоки:

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего

уровня; АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего

уровня;

ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу;

БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень;

СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний

уровень. САНГ ПОЛЬМОК МАКИ – двойной блок

ГОЛЬЧА МАКИ – блок – захват удара

САНГ СОНКАЛЬ МАКИ – двойной блок ребром ладони

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей

ступней; ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по

окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи

вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху

вниз изнутри наружу; ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону;

ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке

ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в

прыжке ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз

в прыжке ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в

прыжке

ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом

на 180 ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180 в

сторону

КОРО ЧАГИ – удар пяткой с захлестом в верхний

уровень БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ – удар пяткой с

разворотом на 180

ДОЛЬМЕ ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности с

разворотом на 360 ДОЛЬМЕ АПЧАГИ - удар ногой вперед с

разворотом на 360

ДОЛЬМЕ НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 360

5. Тули:

№1 Саджи Чируги;

№2 Саджи Маки;

№3 Чон-джи

№4 Дан-гун

№5 Тосан

№6 Вонхьо

№7 Июль-Гок

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по

окружности; НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;
АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу; ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке
ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке
ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180 ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180 в сторону
КОРО ЧАГИ – удар пяткой с захлестом в верхний уровень БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ – удар пяткой с разворотом на 180
ДОЛЬМЕ ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности с разворотом на 360 ДОЛЬМЕ АПЧАГИ - удар ногой вперед с разворотом на 360
ДОЛЬМЕ НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 360
8. Совершенствование 3-х - 2-х - 1-о шагового спарринга.
9. Совершенствование спарринга.

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.

Техническая и 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.

Инструкторская и судейская практика

Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов

соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 11.

4.2.4. Учебно-тренировочная группа 4 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

Гигиенические знания и навыки

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

Врачебный контроль, самоконтроль

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

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Культура и интересы тхэквондиста.

Правила соревнований

Команды рефери на даянге. Жесты рефери на даянге. Функции боковых судей, судьи при участниках. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Углубление знаний правил соревнований.

Психологическая подготовка

Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное реагирование на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов.

Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. 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 само страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка

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

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ЧАРИОТ СОГИ – стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу. АНЬИН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАНЫН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка; НИНЧА СОГИ – низкая, короткая стойка;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе;

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу; СОНКУТ - кончики пальцев;

СОНКАЛЬ - ребро ладони;

СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ – удар ребром ладони в сторону ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ – удар кулаком руки в сторону

САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ – удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение

СОНКАЛЬ АНУРО ТЕРУГИ – удар ребром ладони снаружи во внутрь

3. Блоки;

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня; АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;
ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;
ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу;
БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень; СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень. САНГ ПОЛЬМОК МАКИ – двойной блок
ГОЛЬЧА МАКИ – блок – захват удара

САНГ СОНКАЛЬ МАКИ – двойной блок ребром ладони

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней; ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по

окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху

вниз изнутри наружу; ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону;

ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке

ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности

в прыжке ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой

сверху вниз в прыжке ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар

ногой в сторону в прыжке

ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом

на 180° ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180° в

сторону

КОРО ЧАГИ – удар пяткой с захлестом в верхний

уровень БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ – удар пяткой с

разворотом на 180°

ДОЛЬМЕ ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности с

разворотом на 360° ДОЛЬМЕ АПЧАГИ - удар ногой вперед с

разворотом на 360°

ДОЛЬМЕ НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 360°

5. Тули:

№ 1 Саджи Чируги;

№ 2 Саджи Маки;

№ 3 Чон-джи

№ 4 Дан-гун

№ 5 Тосан

№ 6 Вонхьо

№ 7 Июль-Гок

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности; НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой

сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху

вниз изнутри наружу; ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке

ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности

в прыжке ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой
сверху вниз в прыжке ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар
ногой в сторону в прыжке
ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом
на 180° ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180° в
сторону
КОРО ЧАГИ – удар пяткой с захлестом в верхний
уровень БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ – удар пяткой с
разворотом на 180°
ДОЛЬМЕ ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности с
разворотом на 360° ДОЛЬМЕ АПЧАГИ - удар ногой вперед с
разворотом на 360°
ДОЛЬМЕ НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 360°
8. Совершенствование 3-х - 2-х - 1-о шагового спарринга.
9. Совершенствование спарринга.

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.

Техническая и 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».

Инструкторская и судейская практика

Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 11.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ», содержащих в своем наименовании слова «весовая категория» (далее – «весовые категории»), «спарринг - командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), «формальный комплекс» (далее – «формальные комплексы»), «разбивание досок» (далее – «разбивание досок»), «специальная техника» (далее – «специальная техника»), «спарринг постановочный – самооборона» (далее – «спарринг постановочный») основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо ИТФ» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ИТФ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала (или специализированных мест для размещения тренажеров);
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с требованиями уполномоченных органов исполнительной власти в области здравоохранения;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 13);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение спортивным инвентарем

Таблица 12

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска для разбивания (34x25x2 см)	штук	4
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
7.	Лапа боксерская	пар	12
8.	Лапа тренировочная - ракетка	штук	12
9.	Макивара	штук	6
10.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
11.	Мешок боксерский	штук	4
12.	Напольное покрытие для вида спорта "тхэквондо" (12x12 м)	штук	1
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Станок для разбивания досок	штук	1
17.	Станок для специальной техники	штук	1
18.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
19.	Утяжелители для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
20.	Утяжелители для рук (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
21.	Эспандер (резина)	комплект	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 13

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
3.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	срок эксплуатации (лет)
1.	Добок (форма) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	1	2
2.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	1	2
3.	Защита на стопы (футы) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	1	2

5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Нагрудник женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Перчатки закрытого типа (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2
13.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
14.	Щитки (накладки) защитные на го-лень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов обеспечивается системой повышения квалификации в различных ее формах.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово- хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт школы в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, ФССП, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Рекомендуемые для изучения информационно-образовательные ресурсы

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора

детского спорта. М., Просвещение, 1985.

2. Единая всероссийская спортивная классификация
3. Детская спортивная медицина/ Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1980. - 439с.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
5. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
6. Кашкаров В.А., Вишняков А.В. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮСШОР. – М. 2001 г. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.- 280с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
9. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев
11. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.- 352с.
12. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.
13. Правила вида спорта «тхэквондо ИТФ», утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.04.2023 № 291.
14. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских анти- допинговых правил».
15. Система подготовки спортивного резерв / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994. - 320с.
16. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995
18. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.
19. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 255с.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
21. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
22. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
23. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 157с.
24. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
25. Министерство спорта Новосибирской области <https://sport.nso.ru/>
26. Официальный сайт школы <http://orient-nsk.ru/>
27. Российское антидопинговое агентство <http://rusada.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097592

Владелец Мухамадиев Дмитрий Марсович

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026