

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ №6  
протокол № 01 «28» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ №6  
Н.П. Грецкая  
приказ № 095 от «28» 08 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**Тхэквондо (ВТФ)**  
Срок реализации программы 8 лет



*Разработчики программы:*

*Грецкая Н.П. – директор МБУ ДО ДЮСШ №6*

*Иванова М.А. – заместитель директора  
по учебно-спортивной работе,*

*Сидоров А.В. – старший тренер-преподаватель первой  
квалификационной категории,*

*Остапенко С.К. – инструктор-методист*

*Рецензенты программы:*

*1. Мавропуло О.С. – директор Института физической  
культуры и спорта Донского государственного  
технического университета*

*2. Дукальская А.В. – доцент кафедры «Спортивные  
дисциплины» факультета «Физическая культура и  
спорт» Донского государственного технического  
университета*

г. Ростов-на-Дону

2020 год

# Содержание

## 1. Пояснительная записка

- 1.1. Цели и задачи при реализации дополнительной предпрофессиональной программы.
- 1.2. Характеристика вида спорта – тхэквондо (ВТФ). Отличительные особенности
- 1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп.
- 1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы (базовый и углубленный уровень).

## 2. Учебный план при реализации дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней)

- 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса.
- 2.2. План учебно-тренировочного процесса.

## 3. Методическая часть по образовательной программе базового и углубленного уровней

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.
- 3.2. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок
- 3.3. Методические материалы
- 3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

## 4. Воспитательная и профориентационная работа

## 5. Система контроля и зачетные требования

- 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.
- 5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.
- 5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

## 6. Информационное обеспечение программы

- 6.1. Список литературы.
- 6.2. Перечень интернет-ресурсов.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Цели и задачи при реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Цели: гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Задачей реализации дополнительной предпрофессиональной программы является: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение потребностей в двигательной активности, подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта, отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс охватывает 2 уровня сложности: базовый уровень образовательной программы (1-2, 3-4, 5-6 годы обучения и углубленный образовательной программы (1-2 годы обучения). Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличен срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (3-4 года обучения).

Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи:

- Базовый уровень образовательной программы:

На базовый уровень образовательной программы 1 года обучения зачисляются лица, сдавшие нормативы по общей физической подготовке (таблица №1).

*1-2 год обучения* – выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники движений, развитие необходимых обучающемуся - спортсмену двигательных навыков (силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости), воспитание устойчивого интереса к занятиям, изучение базовой техники тхэквондо (ВТФ), получение начального соревновательного опыта;

*3-6 год обучения* – укрепление здоровья, развитие физических качеств юных спортсменов, формирование спортивных двигательных умений и навыков, теоретическая и психологическая подготовка, совершенствование технико-тактической подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Таблица №1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 7,6 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 с)	
	И.П. - стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу (не более 10 с)	

	Динамическое равновесие. Из И.П. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П.(не более 14 с)	
	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м (не более 5 заступов за линии обозначенного коридора)	
Выносливость	Бег 6 мин (без учета расстояния)	Бег 6 мин (без учета расстояния)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)

#### Нормативы общей физической подготовки

- Углубленный уровень сложности программы:  
*1-2 год обучения* – всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники выполнения упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков;  
*3-4 год обучения* – поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление тренировочного опыта, приобретение инструкторских навыков, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

### 1.2. Характеристика вида спорта – тхэквондо. Отличительные особенности тхэквондо (ВТФ).

Тхэквондо — корейское боевое искусство, которое не имеет равных по своей технике в отношении мощности и эффективности. Главной составляющей в данном виде искусства является комплексная система дисциплины, техники и духа, которые в результате упорной тренировки, позволяют развить у людей чувство справедливости, гуманизма и целеустремленности.

Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги).

Тхэквондо как вид единоборств сформировалось во второй половине XX века на основе разрозненных школ боевых искусств Кореи, претерпев раскол на 2-е независимые федерации в 1972 году: ITF (International Taekwondo Federation), WTF (World Taekwondo Federation). Каждая из федераций ввела свои комплексы упражнений, правила ведения поединка, а также терминологию, чтобы окончательно обозначить свою независимость. В марте 1990 появилась еще одна самостоятельная организация тхэквондо GTF (Global Taekwondo Federation).

Тхэквондо (ВТФ) – олимпийский вид спорта. Правилами запрещены подсежки, толчки, захваты, броски, любые удары ниже пояса, а также удары руками в голову. Разрешаются удары в полную силу по корпусу (руками, ногами) и в голову (только ногами).

Как вид спорта тхэквондо (ВТФ) выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по тхэквондо (ВТФ) представлен в таблице № 2.

Дисциплины вида спорта – тхэквондо (ВТФ)  
(номер - код – 0470001611Я )

Дисциплины	Номер-код
ВТФ-весовая категория 31кг	0470011611Н
ВТФ-весовая категория 34 кг	0470021611Н
ВТФ-весовая категория 38 кг	0470031611Н
ВТФ-весовая категория 42 кг	0470041611Н
ВТФ-весовая категория 44 кг	0470051611Н
ВТФ-весовая категория 45 кг	0470061611Н
ВТФ-весовая категория 46 кг	0470071611Н
ВТФ-весовая категория 47 кг	0470081611Ж
ВТФ-весовая категория 48 кг	0470091611Ю
ВТФ-весовая категория 49 кг	0470101611Б
ВТФ-весовая категория 50 кг	0470111611Н
ВТФ-весовая категория 51 кг	0470121611Э
ВТФ-весовая категория 52 кг	0470131611Д
ВТФ-весовая категория 54 кг	0470141611Ф
ВТФ-весовая категория 55 кг	0470151611С
ВТФ-весовая категория 57 кг	0470161611Ж
ВТФ-весовая категория 58 кг	0470171611Ф
ВТФ-весовая категория 59 кг	0470181611С
ВТФ-весовая категория 62 кг	0470191611М
ВТФ-весовая категория 63 кг	0470201611С
ВТФ-весовая категория 67 кг	0470211611Л
ВТФ-весовая категория 67+кг	0470281611Ж
ВТФ-весовая категория 68 кг	0470221611Ф
ВТФ-весовая категория 68+кг	0470291611Н
ВТФ-весовая категория 72 кг	0470231611Л
ВТФ-весовая категория 72+кг	0470301611Ж
ВТФ-весовая категория 73 кг	0470241611М
ВТФ-весовая категория 78+кг	0470311611Ю
ВТФ-весовая категория 80 кг	0470261611М
ВТФ-весовая категория 80+кг	0470321611М
ВТФ-весовая категория 84 кг	0470271611М
ВТФ-весовая категория 84+кг	0470331611М
ВТФ-командные соревнования	0470721611Л
ВТФ-пхумсе индивидуальная программа	0470681611Я
ВТФ-пхумсе двойки смешанные	0470691611Я
ВТФ-пхумсе тройки	0470701611Я
ВТФ-пхумсе пятерки смешанные	0470711611Я

### 1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Продолжительность обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного) и обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 октября. Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Данная Программа может быть реализована в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Таблица №3

Минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп по тхэквондо (ВТФ)

Уровни сложности программы	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	1, 2	7	Не менее 15
	3, 4	9	
	5, 6	10-11	
Углубленный уровень сложности	1, 2	11-13	Не менее 10
	3, 4	14	

### 1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы (базовый и углубленный уровень).

Результатом освоения Программы по тхэквондо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

#### ***Базовый уровень***

*в предметной области теоретические основы физической культуры и спорта:*

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*в предметной области общая физическая подготовка :*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо (ВТФ);
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*в предметной области избранного вида спорта:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

### ***Углубленный уровень***

*в предметной области теоретические основы физической культуры и спорта:*

- знание истории развития избранного вида спорта;
  - знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
  - знание этических вопросов спорта;
  - знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
  - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
  - знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий избранным видом спорта;
  - знание основ спортивного питания.

*в предметной области общая и специальная физическая подготовка :*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

*в предметной области избранного вида спорта:*

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

*в предметной области основы профессионального определения:*

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная

подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*в предметной области «судейская подготовка»:*

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

### **Базовый и углубленный уровни**

*в области различных видов спорта и подвижных игр:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*в области специальные навыки:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (базового и углубленного уровней)**

### **2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса.**

Учебный план рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период их активного отдыха, в спортивно-оздоровительных лагерях.

Таблица №4

Наименование предметных областей	Уровни сложности программы									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1-2 годы обучения		3-4 годы обучения		5-6 годы обучения		1-2 годы обучения		3-4 годы обучения	
	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
Обязательные предметные области										
Теоретические основы физической культуры и спорта	15	47	15	62	15	78	10	73	10	73
ОФП (общая физическая подготовка)	30	94	30	125	30	156	5	36	5	36



СФП (специальная физическая подготовка)							10	73	10	73
Основы профессионального самоопределения							10	73	10	73
Избранный вид спорта, в том числе:	30	94	30	125	30	156	30	218	30	218
Участия в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестации, медико-восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая, тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Теоретическая и психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вариативные предметные области										
Различные виды спорта и подвижные игры	15	47	15	62	15	78	10	73	10	73
Инструкторская и судейская подготовка							10	73	10	73
Специальные навыки	10	30	10	42	10	52	15	109	15	109
<b>Итого часов в год</b>	100 %	<b>312</b>	100 %	<b>416</b>	100 %	<b>520</b>	100 %	<b>728</b>	100 %	<b>728</b>

\* Данные в таблице представлены из расчета максимального кол-ва часов в неделю.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость и т.д.) в их гармоничном сочетании.

*Специальная физическая подготовка* – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

*Техническая подготовка:*

Техническая подготовка заключается в изучении и совершенствовании техники выполнения физических упражнений и технических приемов. Спортивная техника - это целесообразный способ выполнения физического упражнения.

*Тактическая подготовка:*

Тактическая подготовка - искусство ведения спортивного поединка, а также умение наиболее эффективно использовать свои возможности для достижения высоких спортивных результатов и нормативов. Под тактической подготовкой понимают способность спортсмена научиться приспособиться к любому противнику и ситуации.

*Психологическая подготовка* - это совокупность психолого-педагогических мероприятий направленных на формирование таких психических функций, состояния и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

*Медико-восстановительные мероприятия* – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

*Спортивные соревнования* имеют целью: выявление сильнейших спортсменов и команд, совершенствование спортивного мастерства, пропаганду физической культуры и спорта. Основные требования к участию в спортивных соревнованиях по тхэквондо (ВТФ):

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

*Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.*

Для подготовки обучающихся в тхэквондо, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

**Гибкость.** Можно выделить три разновидности упражнений для развития гибкости:

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

**Быстрота.** Общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

**Ловкость.** Гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

**Сила.** Упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

**Выносливость.** Упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

## 2.2. План учебно-тренировочного процесса

Таблица №5

№	Содержание занятий	Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
<i>Теоретические занятия</i>											
1	Место и роль физической культуры	3	3	4	4	5	5	3	3	3	3
2	История развития избранного вида спорта	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесс	3	3	5	5	6	6	6	6	6	6
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5



	Техническая, тактическая, психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Основы профессионального самоопределения							73	73	73	73
5	Различные виды спорта и подвижные игры	47	47	62	62	78	78	73	73	73	73
6	Инструкторская и судейская подготовка							73	73	73	73
7	Специальные навыки	30	30	42	42	52	52	109	109	109	109
	<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>265</b>	<b>354</b>	<b>354</b>	<b>442</b>	<b>442</b>	<b>655</b>	<b>655</b>	<b>655</b>	<b>655</b>
	<b>ИТОГО ЧАСОВ В ГОД</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения, рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.**

##### **Учебный материал для групп базового уровня образовательной программы (1,2 год обучения)**

###### **Теоретический материал.**

###### **Физическая культура и спорт.**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

###### **Оборудование и инвентарь**

Правила использования оборудования и инвентаря.  
Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.  
Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.  
Краткий обзор истории и развития единоборств  
История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований

###### **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

###### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

###### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.  
Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.  
Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.  
Спортивные ритуалы.  
Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерность необходимой обороны.

###### **Правила соревнований**

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований

## Общая физическая подготовка

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

### **Упражнения на гибкость**

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах
5. **Упражнения для развития ловкости**
6. Ползание.
7. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
8. Подскоки вверх на заданную высоту;
9. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
10. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
11. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
12. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
13. Кувырки вперед, назад.
14. Кувырки через левое, правое плечо.
15. Стойка на лопатках.
16. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
17. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
18. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.
19. Ловля при бросках в парах.
20. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
21. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
22. Подвижные игры и эстафеты.

### **Быстрота**

#### **1. Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.**

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент - скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

Третий элемент - быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам.
2. Эстафеты.
3. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением.
4. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

5. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

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

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

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

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

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

**Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий**

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, тренер-преподаватель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных - сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Тренер-преподаватель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует обучающихся добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться тренером-преподавателем одним из следующих способов:

- с помощью расчета,
- фигурной маршировкой,
- по указанию руководителя,
- по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей - помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из обучающихся. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников,
- устранение ошибок,
- коллективных приемов,
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам,
- регулировка нагрузок,
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер-преподаватель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных

случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно коротко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми - дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления обучающихся необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер-преподаватель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть - игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть - игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть - игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

### **Подвижные игры**

***Игры и упражнения, которые оказывают содействие развитию скоростно-силовых качеств. Примерный комплекс подвижных игр:***

#### **«Получить мячик»**

Инвентарь - мячик, шнурок.

Основная цель - усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация - подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение - ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

#### **«Кто выше?»**

Инвентарь - резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Место проведения - сектор для прыжков в высоту. Основная цель - приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск.

Организация - принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник одолевает только одну высоту.

Проведение - к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

***Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости:***

#### **«Бежал с мячиком»**

Инвентарь - большой или маленький мячик.

Место проведения - игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель - обучение бегу по дистанции.

Организация - начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение - после сигнала тренера-преподавателя ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра

продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

#### **«Бежал по прямой дорожке с ускорением»**

Инвентарь - флажки.

Место проведения - беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель - развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация - размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5-7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия - финишная, находится на расстоянии 15-20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение - после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков - скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

#### **«Челночный бег»**

Место проведения - беговая дорожка стадиона.

Основная цель - воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация - размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20-30 м одна от другой.

Проведение - игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

### ***Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств:***

#### **«Метание в подвижную цель»**

Инвентарь - 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения - ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель - научить точно, метать мячик.

Организация - разметить треугольник с длиной сторон 10-15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2-3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

#### **«Толкание мячика в обруч»**

Инвентарь - гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения - небольшая площадка.

Основная цель - научить толкать мяч под правильным углом.

Организация - подвесить обруч на высоту 2,5-3 м над землей. На расстоянии 3-4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3-4 м от него.

Проведение - обучающиеся одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

### ***Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости:***

#### **«Командный скоростной бег»**

Инвентарь - флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения - беговая дорожка.

Основная цель - проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация - группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение - по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала



дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4-6 до 15-20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3-6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2-3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

Характер отдыха между сериями - активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2-3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость - выработка навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота - локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

### **Избранный вид спорта:**

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.

#### *Технико-тактическая подготовка*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковые удары и удары снизу, в средней, ближней дистанциях. Удары ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и ударов снизу на средней и ближней дистанциях, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

# Учебный материал для групп базового уровня образовательной программы (3,4 год обучения)

## Теоретический материал

### Физическая культура и спорт в России

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

### История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

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

### Краткие сведения о строении и функциях организма

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

### Гигиенические знания и навыки

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

### Врачебный контроль, самоконтроль

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

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

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

### Правила соревнований

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

### Оборудование и инвентарь

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

## Общая физическая подготовка

### Упражнения для развития ловкости

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
- глазами после многократных вращений вокруг себя
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.

- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке
- Стойка на лопатках
- Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах
- Стойка на голове
- Стойка на руках у опоры
- Вставание со стойки на руках в положение мостик
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
- Подвижные игры и эстафеты.

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

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

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

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

Выполнение скоростных циклических упражнений.

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

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под 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. Обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

### **Избранный вид спорта:**

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

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

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

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

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

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера-преподавателя.

Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

#### *Технико-тактическая подготовка*

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

Удары ногами в сочетании с ударом рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног.

#### **Организация занимающихся при разучивании действий тхэквондистов**

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся с партнёром на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Организация занимающихся с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

#### **Обучение основам техники тхэквондиста**

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

#### **Обучение технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

### **Учебный материал для базового уровня (5,6 год обучения)**

#### **Теоретический материал**

#### **Физическая культура и спорт**

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

#### **Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в РФ. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены страны.

## **Краткие сведения о строении и функциях организма**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

## **Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО (ВТФ). Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

## **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

## **Правила соревнований**

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

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

## **Оборудование и инвентарь**

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

## **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.

## **Избранный вид спорта.**

### **Организация заним ающихся при разучивании технических действий тхэквондистов**

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

### **Обучение 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.

### **Обучение 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.

#### *Технико-тактическая подготовка*

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

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

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

## **Учебный материал для групп углубленного уровня образовательной программы (1,2 года обучения)**

### **Теоретический материал**

#### **Физическая культура и спорт в России и в ЮФО.**

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов - тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

#### **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира.

ТХЭКВОНДО (ВТФ) и успехи тхэквондистов и единоборцев г. Ростова-на-Дону.

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма**

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

#### **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. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

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

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма 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**

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

### **Оборудование и инвентарь**

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

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

### **Специальная физическая подготовка**

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

### **Избранный вид спорта:**

#### *Технико-тактическая подготовка*

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

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

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

### **Инструкторская судейская практика**

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

## **Учебный материал для углубленного уровня образовательной программы (3,4 года обучения)**

### **Теоретический материал**

#### **Физическая культура и спорт в России и родном городе.**

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.

#### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

#### **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в родном городе. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие регионы, развивающие тхэквондо.

#### **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. Морально-волевой облик спортсмена**

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

## **Правила соревнований**

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

## **Оборудование и инвентарь**

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

### **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/каменной, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение 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.

### **Избранный вид спорта:**

#### *Технико-тактическая подготовка*

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

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

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

#### **1. Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.**

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1) Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10. Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

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

3) Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе - упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4) Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд.

Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5) Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках. Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

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

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

8) Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

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

## **2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.**

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

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

2) Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

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

3) Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной

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

4) Исходное положение, стойка на правом колене. Раз - шаг левой ногой в полном приседе. Два - переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три - сед на левую стопу. Четыре - шаг правой ногой в полном приседе.

Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется

### **Инструкторская 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. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

### **3.2. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.**

Таблица №6

Уровень сложности	Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Занятий в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Базовый	1-2-ой	4-6 часов	3-4	312 часов
	3-4-ый	6-8 часов	3-4	416 часов
	5-6-ой	10-12 часов	4-5	520 часов
Углубленный	1-2-ой	14-18 часов	4-5	728 часа
	3-4-ый	14-18 часов	5-6	728 часов

### **3.3. Методические материалы**

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к - выступлению на спортивных соревнованиях в парах и группах;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. Непрерывное совершенствование спортивной техники;

3. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
5. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех уровнях многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды

#### **Особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий тхэквондо (ВТФ).**

**Росто-весовые показатели.** Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей длится с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

**Сила.** Естественный рост силы мышц незначителен до 11–12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14–17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивны темпы естественного роста этого качества в возрасте от 9 до 11 лет, в момент полового созревания — от 14 до 15 лет и позже.

**Скоростно-силовые качества.** Наибольший прирост приходится на возраст от 10–12 до 13–14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

**Выносливость.** Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Показатели аэробной мощности наиболее интенсивно увеличиваются в период полового созревания (14–15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин./кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12–13 лет и к более значительному росту после 16 лет, то есть в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200–300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16–18 лет.

**Гибкость.** Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в его развитии приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

**Координационные способности** развиваются наиболее интенсивно с 9–10 до 11–12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

#### **Нормы и требования присвоения спортивных разрядов в тхэквондо.**

Спортивные разряды и звания в тхэквондо присваиваются на основании Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), которая утверждается Министерством спорта России.

Единая всероссийская спортивная классификация является единственным нормативным документом, определяющим порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов и требования к спортсменам, претендующим на эти звания.

ЕВСК определяет как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, так и условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, квалификацию судей.

ЕВСК разрабатывается и принимается сроком на четыре года. Периодичность формирования ЕВСК связана с проведением Олимпийских игр, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр.

#### **Разряды и звания**

Система спортивных званий и разрядов является единой для всех видов спорта. Предусматриваются следующие звания и разряды спортсменов (в порядке убывания):

Спортивные звания:

- Мастер спорта России международного класса (МСМК);
- Мастер спорта России (МС).

Спортивные разряды:

- Кандидат в мастера спорта России (КМС);
- 1-й спортивный разряд;
- 2-й спортивный разряд;
- 3-й спортивный разряд;
- 1-й юношеский разряд;
- 2-й юношеский разряд;
- 3-й юношеский разряд.

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта тхэквондо (ВТФ) представлены на официальных сайтах Министерства спорта России.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

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

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Средства восстановления подразделяются на:

*Педагогические.*

Рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных циклов подготовки; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

*Гигиенические.*

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. В тренировочных группах 3-5 года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

*Медико-биологические средства.*

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

#### *Фармакологические средства восстановления.*

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям. Под их воздействием быстрее выполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты. Изменяются соотношения различных реакции метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

#### *Психологические средства восстановления.*

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

### **3.4. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.**

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по тхэквондо, спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике, при проведении занятий в тренажёрном зале, при проведении спортивных соревнований.

## **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИАНТАЦИОННАЯ РАБОТА.**

Главной целью воспитательной работы в МБУ ДО ДЮСШ №6 является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида

спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы №6, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета



тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых

родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в ДЮСШ №6 каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребёнка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношений с товарищами.

### План воспитательной работы на учебный год

Таблица №7

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой	ежегодно до 01.09
2	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими)
3	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
4	Просмотр тренировок лучших спортсменов России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
5	Проведение совместных тренировок с сильнейшими спортсменами России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
6	Встречи с известными спортсменами России	По возможности (Ростов) на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
7	Участие в подготовке и проведении спортивно- массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно- массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ №6
8	Беседы и лекции о культурной жизни города и России, о жизни и творчестве композиторов, чья музыка используется в педагогической работе.	2-3 раза в квартал
9	«Активный отдых – каким он должен быть»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Посещение местных достопримечательностей</li> <li>• Прогулки в парках и т.д.</li> </ul>	В течение учебного года, при командировании на учебно- тренировочные сборы и соревнования в другие города и страны.
10	Беседы на тему: «Условий для поддержания стабильного здоровья»	В течение учебного года

	учащихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»	
11	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.	В течение учебного года
12	Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека»	В течение учебного года
13	Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств» «Долг, честь и достоинство» «Государственная символика РФ» «Гимн Российской Федерации»	В течение учебного года
14	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждыми каникулами
15	Беседы на тему: «Права и обязанности воспитанников ДЮСШ», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий»	В течение учебного года
16	Основные спортивные понятия: «основные термины в избранном виде спорта» «классификация музыкальных направлений используемых в тренировочной деятельности»	В течение учебного года
17	Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства	По мере необходимости
19	Дни рождения обучающихся: • День именинника	В течение учебного года
18	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новому году.	декабрь, январь
19	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	июнь
20	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение учебного года.

**Профориентационная работа** ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

Организацию профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает:

- изучение личности учащегося / определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.;
- проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры;
- проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества;
- приобретение практических навыков судейства на внутришкольных соревнованиях.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи:

- оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания;
- содействие обучающимся в углубленном знакомстве с будущей профессией;
- формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками ДЮСШ, шефской помощью в работе с обучающимися, изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности. Проведение бесед на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем, роль и значение физической культуры в народном хозяйстве, правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении, чемпионаты Мира и Олимпийские игры, физическая культура в жизни замечательных людей, гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.. Организация встреч с ветеранами спорта, проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами, оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей", проведение экскурсий в спортивное общество, проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудованию школы, оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися на углубленном уровне программы 1-4 года обучения - это этап профессионального самоопределения обучающихся. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии, проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие, формирование устойчивого профессионального интереса, стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных навыков и умений, формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы, консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях. Конкурсы по "защите" будущей профессии, написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. У юношей и девушек,

занимающихся спортом, должен пробудиться интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

Направленность тренера – преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею.

Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, обучающиеся, если чувствуют, что занятия с ними являются для тренера – преподавателя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности уровня подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся тхэквондо на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- знания теоретических основ физической культуры и спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровня (соответственно году) спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- выполнение комплекса контрольных упражнений соответственно уровню и году обучения.
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

## 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

### Комплексы контрольных упражнений промежуточной и итоговой аттестации по тхэквондо (ВТФ) для базового и углубленного уровней образовательной программы (юноши)

№	Контрольные упражнения	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1,2	УУ-3,4
1	Бег на 30 м	Не более 6,2 с	Не более 5,9 с	Не более 5,6 с	5,2 с	5,1	5,0	4,9	-
2	Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	-	Не более 13 с
3	Бег 1000 м	-	-	-	-	-	-	-	Не более 3 мин 30 с
4	Бег 2000 м	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-
5	Бег 6 мин	Без учета расстояния	Без учета расстояния	Без учета расстояния	-	-	-	-	-
6	Челночный бег 3 x 8 м	Не более 7,4 с	Не более 7,1 с	Не более 6,8 с	Не более 6,5 с	Не более 6,4 с	Не более 6,2 с	Не более 6,0 с	Не более 5,9 с
7	Челночный бег 30x8 м	-	-	-	Не более 1 мин 34 сек	Не более 1 мин 30 сек	Не более 1 мин 25 сек	Не более 1 мин 20 сек	Не более 1 мин 16 сек
8	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия.	Не менее 15 с	Не менее 16 с	Не менее 17 с	-	-	-	-	-
9	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия.	-	-	-	Не менее 20 с	Не менее 21 с	Не менее 22 с	Не менее 23 с	-
10	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м	Не более 5 заступов за линии обозначен ного коридора	Не более 4 заступов за линии обозначен ого коридора	Не более 3 заступов за линии обозначен ого коридора	-	-	-	-	-
11	И.П.-стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу	Не более 10 с	Не более 9 с	Не более 8 с	-	-	-	-	-

12	Динамическое равновесие. Из И.П. –стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П.	Не более 14 с	Не более 13 с	Не более 12 с	-	-	-	-	-
13	Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 12 раз	Не менее 14 раз	Не менее 16 раз	За 30 с – не менее 22 раз	За 30 с – не менее 23 раз	За 30 с – не менее 25 раз	За 30 с – не менее 27 раз	За 30 с – не менее 28 раз
14	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	-	-	-	-	-
15	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	-	-	-	Не менее 10 см	Не менее 12 см	Не менее 14 см	Не менее 16 см	-
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен	Не менее 15 раз	Не менее 16 раз	Не менее 17 раз	-	-	-	-	-
17	Подтягивание из виса на перекладине	-	-	-	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз	Не менее 7 раз	Не менее 12 раз
18	Прыжок в длину с места	Не менее 140 см	Не менее 145 см	Не менее 150 см	Не менее 170 см	Не менее 175 см	Не менее 180 см	Не менее 185 см	Не менее 230 см
19	Тройной прыжок в длину с места	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 740 см
20	Продольный шпагат	-	-	-	Не более 15 см от линии паха	Не более 13 см от линии паха	Не более 11 см от линии паха	Не более 9 см от линии паха	Не более 5 см от линии паха
21	Поперечный шпагат	-	-	-	Не более 25 см от линии паха	Не более 22 см от линии паха	Не более 19 см от линии паха	Не более 16 см от линии паха	Не более 10 см от линии паха
22	Обязательная техническая программа	-	+	+	+	+	+	+	+
23	Техническое мастерство	-	+	+	+	+	+	+	+

\*ИП-исходное положение



**Комплексы контрольных упражнений  
промежуточной и итоговой аттестации по тхэквондо (ВТФ) для базового и углубленного уровней  
образовательной программы (девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1,2	УУ-3,4
1	Бег на 30 м	Не более 6,4 с	Не более 6,1 с	Не более 5,9 с	5,4 с	5,3 с	5,2 с	5,1 с	-
2	Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	-	Не более 14,5 с
3	Бег 800 м	-	-	-	-	-	-	-	Не более 3 мин 10 с
4	Бег 1500 м	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-
5	Бег 6 мин	Без учета расстояния	Без учета расстояния	Без учета расстояния	-	-	-	-	-
6	Челночный бег 3 x 8 м	Не более 7,6 с	Не более 7,3 с	Не более 7,0 с	Не более 6,7 с	Не более 6,5 с	Не более 6,3 с	Не более 6,1 с	Не более 6,1 с
7	Челночный бег 30x8 м	-	-	-	Не более 1 мин 46 сек	Не более 1 мин 42 сек	Не более 1 мин 38 сек	Не более 1 мин 34 сек	Не более 1 мин 25 сек
8	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия.	Не менее 15 с	Не менее 16 с	Не менее 17 с	-	-	-	-	-
9	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия.	-	-	-	Не менее 20 с	Не менее 21 с	Не менее 22 с	Не менее 23 с	-
10	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м	Не более 5 заступов за линии обозначенного коридора	Не более 4 заступов за линии обозначенного коридора	Не более 3 заступов за линии обозначенного коридора	-	-	-	-	-
11	И.П.-стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу	Не более 10 с	Не более 9 с	Не более 8 с	-	-	-	-	-

12	Динамическое равновесие. Из И.П. –стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П.	Не более 14 с	Не более 13 с	Не более 12 с	-	-	-	-	-
13	Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 14 раз	За 30 с – не менее 20 раз	За 30 с – не менее 22 раз	За 30 с – не менее 24 раз	За 30 с – не менее 25 раз	За 30 с – не менее 26 раз
14	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	-	-	-	-	-
15	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	-	-	-	Не менее 12 см	Не менее 14 см	Не менее 16 см	Не менее 18 см	-
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен	Не менее 10 раз	Не менее 11 раз	Не менее 12 раз	-	-	-	-	-
17	Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	-	-	Не менее 15 раз	Не менее 17 раз	Не менее 19 раз	Не менее 21 раз	Не менее 24 раз
18	Прыжок в длину с места	Не менее 120 см	Не менее 125 см	Не менее 130 см	Не менее 150 см	Не менее 155 см	Не менее 160 см	Не менее 165 см	Не менее 190 см
19	Тройной прыжок в длину с места	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 600 см
20	Продольный шпагат	-	-	-	Не более 10 см от линии паха	Не более 9 см от линии паха	Не более 8 см от линии паха	Не более 6 см от линии паха	Не более 0 см от линии паха
21	Поперечный шпагат	-	-	-	Не более 20 см от линии паха	Не более 16 см от линии паха	Не более 12 см от линии паха	Не более 8 см от линии паха	Не более 5 см от линии паха
22	Обязательная техническая программа	-	+	+	+	+	+	+	+
23	Техническое мастерство	-	+	+	+	+	+	+	+

\*ИП - исходное положение

## **5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.**

### **Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие о физической культуре.

Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования.

Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

### **Тема №2. История развития избранного вида спорта.**

Тхэквондо как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

История зарождения тхэквондо (ВТФ) в родном городе. Тхэквондо (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие регионы, развивающие тхэквондо.

### **Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в тхэквондо (ВТФ)**

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения, тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для базового и углубленного уровней спортивной подготовки.

### **Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудности. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по виду спорта тхэквондо.

Антидопинговые правила.

### **Тема №5. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

### **Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

### **Тема №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

### **Тема №8. Основы спортивного питания.**

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении

энергетических затрат учащихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

#### **Тема №9. Профессиональная терминология в тхэквондо**

Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов.

#### **Тема №10. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.**

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения. Дисциплина занимающихся.

#### **Тема №11. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.**

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа.

#### **Тема №12. Профессиональная подготовка**

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

#### **Тема №13. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.**

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

#### **Тема №14. Психологическая подготовка.**

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности.

Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки.

#### **Тема №15. Правила судейства и проведение соревнований.**

Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

#### **Тема №16. Единая всероссийская спортивная классификация**

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

### **5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения – апрель, май. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольного комплекса упражнений. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий год обучения нормативы.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.

- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Перевод обучающихся на следующий период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся

На следующий период подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год подготовки не переводятся, для них возможно повторное обучение (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся переводится в спортивно-оздоровительного группу.

Для досрочного перехода на этап (год) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному году уровня подготовки.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении углубленного уровня образовательной программы. В ДЮСШ устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Теоретические основы физической культуры и спорта— беседа (зачет/не зачет).
- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов (зачет/не зачет).

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Список литературы:

#### Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года **№273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 года **№36** «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»»;
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 **№196** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 **№ 939** "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
6. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года **№731** «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

#### Методическая литература

1. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2012. -292 стр.
2. Физические качества спортсмена. Заиорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 стр.
3. Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. г.Ростов-на-Дону, 2014, 126 стр.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
5. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
6. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
7. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте.— Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.— М.: Издательский центр «Академия»,2002, 264 стр.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.

10. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014.– 352 стр.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014.– 320 стр.
12. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.– М.:Физкультура и спорт, 2010.–255 стр.
14. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. -- М.: ФиС, 2008. – 232 с.
15. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
16. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007.
17. Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников «Тхэквондо» (Теория и методика), Ростов-на-Дону, Издательство «Феникс», 2007 год.
18. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.
19. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
20. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

## **6.2. Перечень интернет ресурсов:**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.пф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
7. Официальный сайт «Союз тхэквондо России» - <https://www.tkdrussia.ru/>
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
11. Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBXKY>