

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» Волховского муниципального района

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
МБУДО «ДЮСШ»  
Волховского муниципального района  
(протокол от «31» мая 2021 г. № 6)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБУДО «ДЮСШ»  
Волховского муниципального района  
от «31» мая 2021 г. № 138

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
«Тхэквондо ВТФ»**

срок реализации программы 8 лет

**Составители:**

тренер-преподаватель по тхэквондо ВТФ  
Еремеев Станислав Алексеевич  
старший методист по сетевому взаимодействию  
Лисицын Сергей Андреевич

**Рецензенты:**

декан факультета физической культуры ГАОУ ВО  
ЛО «Ленинградский государственный университет  
им. А.С. Пушкина», к.и.н, доцент  
Солдатова Мария Александровна  
заместитель директора по учебно-воспитательной  
работе МБУДО «ДЮСШ» Волховского  
муниципального района  
Лисицына Марина Сергеевна

г. Сясьстрой  
2021 год

### **Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа «Тхэквондо ВТФ» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (Утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 36);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 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».

Данная программа по направленности является физкультурно-спортивной, разработана с учётом принципов комплексности, преемственности и вариативности.

Цель программы – физическое воспитание личности, получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе избранного вида спорта – тхэквондо и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по тхэквондо, выявление одарённых детей.

Задачи:

- содействовать укреплению здоровья учащегося;
- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- содействовать формированию навыков адаптации к жизни в обществе;
- содействовать формированию профессиональной ориентации;
- содействовать получению начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка учащихся 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.

#### Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Тхэквондо – это один из видов искусства самообороны без оружия, который в последнее время становится все более популярным у подрастающего поколения в связи с тем, что признан олимпийским видом спорта.

Тхэквондо - это вид корейского боевого искусства, который автономно развивался в течение более чем 2000 лет. Слово «тхэквондо» буквально означает «искусство ноги и руки» («тхэ» - нога, «квон» - кулак, «до» - искусство). Оно включает удары ногами и руками, прыжки, блоки, уходы и уклоны. Это техника самозащиты и одновременно соревновательная система, завоевавшая, благодаря своей технике высочайшего уровня, международное признание.

Тхэквондо даёт возможность развивать психологические, физические, умственные способности человека, а также воспитывать силу воли, самодисциплину и воинский дух.

В данной программе представлено обучение по одному из направлений спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо» ВТФ-пхумсэ.

Пхумсе - это техника передвижений. Входит в состав формальных упражнений и является, по сути, основой базовой техники.

Говоря иными словами - это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем.

Смыслом пхумсэ является бой, но бой с тенью, поединок с самим собой, что намного тяжелее, чем схватка с реальным противником. В пхумсе объединяются все техники нападения и обороны. Очень часто этот вид тхэквондо используют на показательных выступлениях и, конечно, оно входит в экзамены при сдаче на гыпы (ученические степени) и даны (мастерские степени).

Первые восемь пхумсэ необходимо уметь выполнять для аттестационных экзаменов на цветные пояса (Гып — ученическая ступень), Корё и более высокие пхумсэ необходимо знать для получения соответствующего Дана (мастерская степень).

Знание Пхумсэ и владение им в совершенстве абсолютно необходимо спортсмену.

Пхумсэ является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.

Тхэквондо ВТФ-пхумсе (далее по тексту тхэквондо) уникально тем, что оно доступно каждому, как видом спорта начинают заниматься с 7 лет. Но к этому возрасту ребёнок должен быть подготовлен физически и психологически.

Любой может самореализоваться на данном этапе жизненного пути.

Самые маленькие, не жалея энергии приобретают двигательные навыки необходимые в дальнейшей жизни.

Молодёжь, добивается уверенности в собственных силах, пробует себя в спорте, а для самых целеустремлённых открыта дорога в спорт высших достижений, в том числе на Олимпийские игры.

Для людей зрелого возраста, это, прежде всего, хорошая физическая подготовка и отличное состояние.

Спортивная дисциплина тхэквондо приобрела большую популярность в обществе, получила широкое распространение и признание как вид спорта. В настоящее время по данной дисциплине проводятся чемпионаты России и Европы.

Программа предусматривает два уровня сложности: базовый и углублённый в освоении учащимися программы.

Период освоения программы 8 лет, предназначена для мальчиков и девочек.

Базовый уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углублённый уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углублённого уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углублённого уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки учащихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей программы, получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков. Структура системы многолетней подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество учащихся в группе представлено в таблице.

Таблица - Структура системы многолетней подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество учащихся в группе

Уровень сложности	Этапы обучения	Год обучения	Наполняемость групп (человек)		Минимальный возраст для зачисления (лет)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	Общее количество часов в год
			Минимальное количество	Максимальное количество			
базовый	начальной подготовки	НП 1 г/об.	15	25	7	6	252
		НП 2 г/об.	15	20	8	8	336
		НП 3 г/об.	15	20	9	8	336
	тренировочный	ТГ 1 г/об.	15	20	10	10	420
		ТГ 2 г/об.	15	20	11	10	420
углублённый	тренировочный	ТГ 3 г/об.	10	14	12	12	504
		ТГ 4 г/об.	10	14	13	14	588
		ТГ 5 г/об.	10	12	14	14	588

#### Планируемые результаты освоения программы учащимися

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- 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 "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития тхэквондо;
- 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 тхэквондо, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий тхэквондо;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- 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, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо;

- 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 творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- 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 тхэквондо;

Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий тхэквондо.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- 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 учащихся;

- приобретение опыта творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой тхэквондо;

- овладение основами техники и тактики тхэквондо;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся учебно-тренировочных нагрузок;

-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в тхэквондо;

-знание требований техники безопасности при занятиях тхэквондо;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по тхэквондо.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

-обучение и совершенствование техники и тактики тхэквондо ;

-освоение комплексов специальных физических упражнений;

-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо;

-формирование мотивации к занятиям тхэквондо;

-знание официальных правил соревнований по тхэквондо, правил судейства;

-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами тхэквондо и подвижных игр;

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

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

-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 тхэквондо.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

-развитие изобретательности и логического мышления;

-развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

-развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными

для тхэквондо специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по тхэквондо;

-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.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

-знание устройства спортивного и специального оборудования по тхэквондо;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Формой получения образования, является обучение в Учреждении, в очной форме обучения.



## 1. Учебный план

### 1.1. Календарный учебный график

Программа предусматривает два уровня сложности: базовый и углублённый.

Программа предусматривает общий срок обучения 8 лет, общее количество часов за учебный период 3444 часа:

- базовый уровень пять лет (1764 часа)
- углублённый уровень три года (1680 часов).

Годовой учебный план программы рассчитан на 42 учебные недели непосредственно в условиях учреждения.

Начало учебного года – 1 сентября 2021 года.

Сроки и продолжительность каникул:

- с 31 декабря 2021 года по 10 января 2022 года (11 дней);
- с 04 июля 2022 года по 31 августа 2022 года (59 дней).

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября 2021 года – День народного Единства

1-8 января 2022 года – Новогодние и рождественские праздники

23 февраля 2022 года – День защитника Отечества

8 марта 2022 года – Международный женский день

1 мая 2022 года – Праздник весны и труда

9 мая 2022 года – День Победы

12 июня 2022 года – День России

Промежуточная аттестация – июнь 2022 года

Окончание учебного года 31 августа 2022 года.

Режим и график учебно-тренировочных занятий, согласно расписанию занятий.

Адрес на базе, которого проходят занятия:

-187420 Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район, г. Сясьстрой ул. 25 Октября д.19 (зал №2).

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год представлен в таблице (таблица 1.1.)

Таблица 1.1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Дата	Базовый уровень					Углублённый уровень		
	НП 1 г/об.	НП 2 г/об.	НП 3 г/об.	Т 1 г/об.	Т 2 г/об.	Т 3 г/об.	Т 4 г/об.	Т 5 г/об.
01.09-05.09	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
06.09-12.09	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
13.09-19.09	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
20.09-26.09	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
27.09-03.10	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
04.10-10.10	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
11.10-17.10	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
18.10-24.10	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
25.10-31.10	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
01.11-07.11	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
08.11-14.11	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
15.11-21.11	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
22.11-28.11	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
29.11-05.12	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
06.12-12.12	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
13.12-19.12	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
20.12-26.12	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
27.12-30.12	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
31.12-10.01	К	К	К	К	К	К	К	К
11.01-16.01	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
17.01-23.01	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
24.01-30.01	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
31.01-06.02	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
07.02-13.02	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
14.02-20.02	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
21.02-27.02	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
28.02-06.03	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
07.03-13.03	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
14.03-20.03	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
21.03-27.03	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
28.03-03.04	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
04.04-10.04	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
11.04-17.04	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
18.04-24.04	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
25.04-01.05	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
02.05-08.05	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
09.05-15.05	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
16.05-22.05	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
23.05-29.05	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
30.05-05.06	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
06.06-12.06	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
13.06-19.06	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
20.06-26.06	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П	Т/П
27.06-03.07	Э	Э	Э	Э	Э	Э	Э	И
04.07-31.08	К	К	К	К	К	К	К	К
теоретическая подготовка	30 часов	40 часов	40 часов	48 часов	48 часов	54 часов	63 часа	63 часа
практическая подготовка	222 часа	294 часа	294 часа	370 часов	370 часов	448 часов	523 часа	523 часа
самостоятельная работа	до 10%	до 10%	до 10%	до 10%	до 10%	до 10%	до 10%	до 10%
промежуточная аттестация	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	-
итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	2 часа
каникулы	11 дней	11 дней	11 дней	11 дней	11 дней	11 дней	11 дней	11 дней
ИТОГО	252 часа	336 часов	336 часов	420 часов	420 часов	504 часа	588 часов	588 часов

Т - теоретическая подготовка  
П - практическая подготовка

С - самостоятельная работа  
Э - промежуточная аттестация

И - итоговая аттестация  
К - каникулы

## 1.2. План учебного процесса

План учебного процесса включает теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу учащихся, формы аттестации.

Распределение часов в учебном плане осуществляется - в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Предусмотрено обучение по индивидуальному плану и самостоятельная работа.

Продолжительность и объёмы реализации программы распределены по разделам подготовки (таблица 1.2.)

*Таблица 1.2. -Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по разделам подготовки по отношению к общему объёму учебно-тематического планирования*

Уровень сложности	Предметные области	Разделы подготовки	(%)
базовый	обязательные	Теоретические основы физической культуры и спорта	от 10% до 25%
		Общая физическая подготовка	от 20% до 30%
		Вид спорта	от 15% до 30%
	вариативные	Различные виды спорта и подвижные игры	от 5% до 15%
		Развитие творческого мышления	от 5% до 20%
		Специальные навыки	от 5% до 20%
		Спортивное и специальное оборудование	от 5% до 20%
		Самостоятельная работа	до 10%
	углублённый	обязательные	Теоретические основы физической культуры и спорта
Общая и специальная физическая подготовка			от 10% до 15%
Вид спорта			от 15% до 30%
Основы профессионального самоопределения			от 15% до 30%
вариативные		Различные виды спорта и подвижные игры	от 5% до 10%
		Судейская подготовка	от 5% до 10%
		Развитие творческого мышления	от 5% до 20%
		Специальные навыки	от 5% до 20%
		Спортивное и специальное оборудование	от 5% до 20%

Разделы подготовки учебно-тематического планирования и соотношение часов по годам (этапам) обучения, представлены в таблице (таблица 1.3.)

Таблица 1.3. - Разделы подготовки учебно-тематического планирования, соотношение часов по годам (этапам) обучения

№	Раздел подготовки Уровень сложности Этапы обучения	Количество часов								
		базовый					углублённый			
		НП 1 г/об.	НП 2 г/об.	НП 3 г/об.	Т 1 г/об.	Т 2 г/об.	Т 3 г/об.	Т 4 г/об.	Т 5 г/об.	
1.	Теоретическая подготовка									
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	30	40	40	48	48	54	63	63	
2.	Практическая подготовка									
2.1.	Общая физическая подготовка	75	100	100	126	126	-	-	-	
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	72	84	84	
2.3.	Вид спорта	75	100	100	126	126	151	176	176	
2.4.	Различные виды спорта и подвижные игры	34	46	46	55	55	55	58	58	
2.5.	Развитие творческого мышления	12	16	16	21	21	30	30	30	
2.6.	Специальные навыки	12	16	16	21	21	30	30	30	
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	12	16	16	21	21	30	30	30	
2.8.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	50	85	85	
2.9.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	30	30	30	
3.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	2	-	
4.	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	2	
5.	Самостоятельная работа	индивидуальные планы								
Общее количество часов		252	336	336	420	420	504	588	588	

Примерные планы графики распределения программного материала, базового уровня, по этапам подготовки (таблица 1.4., 1.5., 1.6., 1.7., 1.8.)

Таблица 1.4.- Примерный план график распределения программного материала, базового уровня группы начальной подготовки 1 года обучения

Раздел подготовки	количество часов	количество часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка												
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
2. Практическая подготовка												
2.1.Общая физическая подготовка	75	8	8	7	8	5	7	8	8	8	6	2
2.2.Вид спорта	75	8	8	7	8	5	7	8	8	8	8	-
2.3.Различные виды спорта и подвижные игры	34	4	4	3	4	-	3	4	4	4	4	-
2.4.Развитие творческого мышления	12	-	-	2	-	4	2	-	-	-	2	2
2.5.Специальные навыки	12	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	-
2.6.Спортивное и специальное оборудование	12	2	2	-	2	-	-	2	2	2	-	-
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Самостоятельная работа	индивидуальные планы											
Общее количество часов	252	26	26	24	26	18	24	26	26	26	26	4

Таблица 1.5.- Примерный план график распределения программного материала, базового уровня группы начальной подготовки 2 года обучения

Раздел подготовки	количество часов	количество часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка												
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
2. Практическая подготовка												
2.1.Общая физическая подготовка	100	11	11	10	10	7	10	10	11	10	8	2
2.2.Вид спорта	100	11	11	10	10	7	10	10	11	10	10	-
2.3.Различные виды спорта и подвижные игры	46	5	5	5	5	3	5	5	5	4	4	-
2.4.Развитие творческого мышления	16	-	-	3	3	1	-	3	-	3	3	-
2.5.Специальные навыки	16	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	-
2.6.Спортивное и специальное оборудование	16	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	-
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Самостоятельная работа	индивидуальные планы											
Общее количество часов	336	36	36	34	34	24	32	34	36	34	34	2

Таблица 1.6.- Примерный план график распределения программного материала, базового уровня группы начальной подготовки 3 года обучения

Раздел подготовки	количество часов	количество часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка												
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
2. Практическая подготовка												
2.1.Общая физическая подготовка	100	11	11	10	10	7	10	10	11	10	8	2
2.2.Вид спорта	100	11	11	10	10	7	10	10	11	10	10	-
2.3.Различные виды спорта и подвижные игры	46	5	5	5	5	3	5	5	5	4	4	-
2.4.Развитие творческого мышления	16	-	-	3	3	1	-	3	-	3	3	-
2.5.Специальные навыки	16	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	-
2.6.Спортивное и специальное оборудование	16	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	-
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Самостоятельная работа	индивидуальные планы											
Общее количество часов	336	36	36	34	34	24	32	34	36	34	34	2

Таблица 1.7.- Примерный план график распределения программного материала, базового уровня тренировочной группы 1 года обучения

Раздел подготовки	количество часов	количество часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка												
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	48	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	-
2. Практическая подготовка												
2.1.Общая физическая подготовка	126	13	13	12	13	11	12	13	13	13	11	2
2.2.Вид спорта	126	13	13	12	13	11	12	13	13	13	13	-
2.3.Различные виды спорта и подвижные игры	55	6	6	6	6	2	5	6	6	6	6	-
2.4.Развитие творческого мышления	21	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2.5.Специальные навыки	21	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2.6.Спортивное и специальное оборудование	21	3	3	1	3	-	1	3	3	1	3	-
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Самостоятельная работа	индивидуальные планы											
Общее количество часов	420	44	44	40	44	30	38	44	44	42	44	6

Таблица 1.8.- Примерный план график распределения программного материала, базового уровня тренировочной группы 2 года обучения

Раздел подготовки	количество часов	количество часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка												
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	48	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	-
2. Практическая подготовка												
2.1.Общая физическая подготовка	126	13	13	12	13	11	12	13	13	13	11	2
2.2.Вид спорта	126	13	13	12	13	11	12	13	13	13	13	-
2.3.Различные виды спорта и подвижные игры	55	6	6	6	6	2	5	6	6	6	6	-
2.4.Развитие творческого мышления	21	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2.5.Специальные навыки	21	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2.6.Спортивное и специальное оборудование	21	3	3	1	3	-	1	3	3	1	3	-
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Самостоятельная работа	индивидуальные планы											
Общее количество часов	420	44	44	40	44	30	38	44	44	42	44	6

Примерные планы графики распределения программного материала, углублённого уровня, по этапам подготовки (таблица 1.9., 1.10.,1.11.)

Таблица 1.9.- Примерный план график распределения программного материала, углублённого уровня тренировочной группы 3 года обучения

Раздел подготовки	количество часов	количество часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка												
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	54	6	6	5	6	4	5	6	6	5	5	-
2. Практическая подготовка												
2.1.Общая и специальная физическая подготовка	72	8	8	6	8	5	6	8	8	6	6	3
2.2.Вид спорта	151	16	16	15	16	9	14	16	16	15	13	5
2.3. Основы профессионального самоопределения	50	5	5	4	5	3	4	5	5	5	5	4
2.4.Различные виды спорта и подвижные игры	55	5	7	6	5	3	5	5	5	7	7	-
2.5. Судейская подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
2.6.Развитие творческого мышления	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
2.7.Специальные навыки	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
2.8.Спортивное и специальное оборудование	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Самостоятельная работа	индивидуальные планы											
Общее количество часов	504	52	54	48	52	36	46	52	52	50	50	12

Таблица 1.10.- Примерный план график распределения программного материала, углублённого уровня тренировочной группы 4 года обучения

Раздел подготовки	количество часов	количество часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка												
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	63	7	7	6	7	4	6	7	7	6	6	-
2. Практическая подготовка												
2.1.Общая и специальная физическая подготовка	84	9	9	8	9	6	8	9	9	8	8	1
2.2.Вид спорта	176	18	18	16	18	11	15	18	18	17	15	12
2.3. Основы профессионального самоопределения	85	9	9	9	9	6	7	9	9	9	9	-
2.4.Различные виды спорта и подвижные игры	58	6	6	5	6	4	5	6	6	6	6	2
2.5. Судейская подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
2.6.Развитие творческого мышления	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
2.7.Специальные навыки	30	3	5	2	3	2	4	3	2	3	3	-
2.8.Спортивное и специальное оборудование	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Самостоятельная работа	индивидуальные планы											
Общее количество часов	588	61	63	55	61	42	54	61	60	58	58	15

Таблица 1.11.- Примерный план график распределения программного материала, углублённого уровня тренировочной группы 5 года обучения

Раздел подготовки	количество часов	количество часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка												
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	63	7	7	6	7	4	6	7	7	6	6	-
2. Практическая подготовка												
2.1.Общая и специальная физическая подготовка	84	9	9	8	9	6	8	9	9	8	8	1
2.2.Вид спорта	176	18	18	16	18	11	15	18	18	17	17	10
2.3. Основы профессионального самоопределения	85	9	9	9	9	6	7	9	9	9	9	-
2.4.Различные виды спорта и подвижные игры	58	6	6	5	6	4	5	6	6	6	6	2
2.5. Судейская подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
2.6.Развитие творческого мышления	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
2.7.Специальные навыки	30	3	5	2	3	2	4	3	2	3	3	-
2.8.Спортивное и специальное оборудование	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
3.Итоговая аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Самостоятельная работа	индивидуальные планы											
Общее количество часов	588	61	63	55	61	42	54	61	60	58	58	15



Самостоятельная работа учащихся допускается в таких предметных областях, как теоретические основы физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления. Тренер-преподаватель может осуществлять контроль над самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального плана, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

При планировании и реализации программы необходимо учитывать:

- возможность организации посещений учащимися официальных спортивных соревнований, а также организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания программы с учетом индивидуального развития учащихся, а также особенностей программы.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом тхэквондо, возрастных и гендерных особенностей учащихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивные соревнования в группу;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в форме тестирования.

### 1.3. Расписание учебных занятий

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в академических часах с учётом возрастных особенностей:

1 академический час – 45 минут.

На этапе начальной подготовки – не более 2 часов в день.

На тренировочном этапе – не более 3 часов в день.

Занятия проводятся в период с 08.00 до 20.00, согласно утверждённого расписания занятий.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с учащимися из разных групп, обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе «Тхэквондо ВТФ». При этом необходимо, не превышать единовременную пропускную способность спортивного сооружения, не превышать максимальный количественный состав объединенной группы.

## 2. Методическая часть

Методическая часть программы включает содержание и методику работы по разделам подготовки:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- судейская подготовка;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый уровень - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

При определении учебно-тренировочных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (таблица 2.1. и таблица 2.2.).

Таблица 2.1.- Многофункциональные показатели, физические качества, в соответствии с возрастом.

Многофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+			
Выносливость	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

Таблица 2.2. - Влияние физических качеств и телосложения на результативность тхэквондо

Физические качества и морфофункциональные показатели	Уровень влияния
Выносливость	3
Мышечная сила	3
Скоростные способности	3
Вестибулярная устойчивость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Гибкость	1

Условные обозначения: 1 – незначительное влияние; 2 – среднее влияние; 3 – значительное влияние.

Методическая часть программы содержит учебную нагрузку (таблица 2.3.)

Таблица 2.3.- Учебная нагрузка

Уровень сложности	Этапы обучения	Год обучения	Количество часов		Количество занятий	
			в неделю	в год	в неделю	в год
базовый	начальной подготовки	НП 1 г/об.	6	252	3-4	126-168
		НП 2 г/об.	8	336	4-5	168-210
		НП 3 г/об.	8	336	4-5	168-210
	тренировочный	ТГ 1 г/об.	10	420	4-5	168-210
		ТГ 2 г/об.	10	420	4-5	168-210
углублённый	тренировочный	ТГ 3 г/об.	12	504	4-6	168-252
		ТГ 4 г/об.	14	588	5-6	210-252
		ТГ 5 г/об.	14	588	5-6	210-252

## 2.1. Теоретическая подготовка

### 2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением учащимися минимума знаний, необходимых для понимания учебно-тренировочного процесса и безопасности его осуществления (таблица 2.4.).

Таблица 2.4.- Темы занятий, в области теоретических основ физической культуры и спорта

№ п/п	Темы занятий, в области теоретических основ физической культуры и спорта	уровни	
		базовый	углублённый
1	История развития спорта	19 часов	-
2	История развития тхэквондо	-	12 часов
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	18 часов	-
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	19 часов	12 часов
5	Гигиенические знания, умения и навыки	19 часов	12 часов
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	19 часов	12 часов
7	Основы здорового питания	19 часов	-
8	Основы спортивного питания	-	12 часов
9	Занятия физической культурой и спортом, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	19 часов	-
10	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	-	12 часов
11	Основы философии и психологии спортивных единоборств	-	12 часов
12	Этические вопросы спорта	-	12 часов
13	Общероссийские и международные антидопинговые правила	-	12 часов
14	Нормы и требования, необходимые для выполнения и присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по тхэквондо	-	12 часов
15	Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса	-	12 часов
16	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	19 часов	12 часов
17	Строение и функции организма человека	19 часов	12 часов
18	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	18 часов	12 часов
19	Требования техники безопасности при занятиях тхэквондо	18 часов	12 часов

#### История развития спорта.

Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития спорта в древнем мире. История развития спорта в мире. История развития спорта в России.

#### История развития тхэквондо.

История развития тхэквондо в мире и нашей стране. Достижения тхэквондистов России на мировой арене. Правила ведения боя и проведения

соревнований по тхэквондо. Судейство соревнований. Требования к экипировке участников и месту проведения соревнований.

#### Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Влияние занятий тхэквондо на развитие человека. Правила этикета – важный аспект в изучении тхэквондо. Влияние физической культуры на формирование социальных ценностей молодежи. Аспекты патриотического воспитания молодежи в сфере физической подготовки.

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

Правила тхэквондо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо. Федеральные стандарты спортивной подготовки по тхэквондо. 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.

#### Гигиенические знания, умения и навыки.

Чистота – залог здоровья, поэтому учите ребенка ежедневно приводить свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

Необходимо внушить ребенку, что алкоголь, наркотики, курение наносят непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают развиваться как физически, так и творчески. Учите ребенка спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Рассмотрите возможные варианты возникших проблем. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут различные увлечения, спорт или хобби. Настраивайте ребенка на позитивное восприятие событий.

#### Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Измерение и тестирование в процессе занятий. Частота пульса. Уровень физического развития учащихся. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

Хорошо организованный режим дня ребенка – правильное чередование учебно-тренировочного процесса и отдыха. Соблюдая режим, ребенок будет больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

Ежедневно ребенок должен спать около 8 часов, ребенок дошкольного возраста – 9-10 часов. Ложиться нужно до 10 часов – это наиболее благоприятное время для сна. Нельзя наедаться на ночь, необходимо помнить, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный ребенок в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Необходимо помнить, что закаливание нужно проводить под контролем грамотного инструктора.

Главное, чтобы в сохранении здоровья детей был комплексный подход всех участников процесса: родителей (законных представителей), педагогов, медицинских работников и других лиц, заинтересованных в воспитании здорового поколения.

#### Основы здорового питания.

Здоровое питание. Любая деятельность ребенка зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания.

#### Основы спортивного питания.

Спортивная диета. Компоненты спортивной диеты. Спортивные добавки. Главный принцип питания. Скорость усваивания. Состав спортивного питания. Побочные эффекты.

#### Занятия физической культурой и спортом, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Понятия о влиянии физических упражнений и физической нагрузки на развитие организма человека, об утомлении и переутомлении. Активный отдых.

#### Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Обязательна физическая активность, которая незаменима при здоровом образе жизни. Физические упражнения повышают выносливость и закаляют организм ребенка.

#### Основы философии и психологии спортивных единоборств.

История, философия и дух тхэквондо. Основные принципы тхэквондо. Психологическая подготовка спортсмена. Методы и принципы психологической подготовки спортсменов.

#### Этические вопросы спорта.

История и современные проблемы спортивной этики. Кодекс спортивной этики. Олимпийские ценности и спортивная этика. Нравственное сознание как элемент спортивной этики. Нравственные отношения в спорте. Этика профессионального спорта. Спортивное поведение.

#### Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Что такое допинг. Что является нарушением антидопинговых правил. Зачем бороться с допингом в спорте. Как устроена мировая система противодействия допингу. Что такое Всемирный антидопинговый кодекс. Когда был принят Кодекс ВАДА. Какая нормативно-правовая база для борьбы с допингом существует в России. Что такое биологический паспорт спортсмена. Что такое «РУСАДА».

#### Нормы и требования, необходимые выполнения и присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по тхэквондо.

Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов по тхэквондо. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

### Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса.

Основные сведения о технике и технической подготовленности, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники боя. Анализ выполнения техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике боя. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в просмотре видеозаписей техники боя сильнейших тхэквондистов.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили боя и их особенности. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов боя. Тактика и ее значение в общей стратегии боя. Стил боя и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой боя. Анализ изучаемых тактических вариантов боя. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей поединков.

### Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Превышение пределов необходимой обороны. Ответственность за применение навыков единоборств. Правила поведения в общественных местах. УКРФ Раздел 5 гл.14, Раздел 7 гл.16.

### Строение и функции организма человека.

Органы и системы органов. Особенности строения человека. Функции органов и систем органов. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Особенности мышечной системы. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система человека. Центральная и периферическая. Влияние физических упражнений на системы и органы человеческого организма. Способы повышения работоспособности.

### Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Спортивные сооружения для занятий тхэквондо. Инвентарь для занятий. Снаряды для занятий. Уход за оборудованием и инвентарем. Проверка исправности инвентаря. Форма участников. Защитная экипировка тхэквондиста.

### Требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.

Инструктаж по технике безопасности. Требование к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Учащихся необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия тхэквондистов в атаке и в защите, их перемещениях по площадке, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тхэквондо.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочном занятии. Она органически связана с

физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Тхэквондист должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять своё учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе, в учреждении нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных тхэквондистов правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях тхэквондо, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство учащихся с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить учащимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных этапах знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история и философские аспекты тхэквондо, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить учащихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами учебно-тренировочных заданий и планами построения учебно-тренировочных циклов.

## **2.2. Практическая подготовка**

### **2.2.1. Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка базового уровня направлена на:

- 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 основных физических качеств (быстроты, гибкости, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо;
- формирование двигательных умений и навыков;



- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникабельных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков творческой деятельности.

Общая и специальная физическая подготовка углублённого уровня направлена на:

- 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 способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специальных условиях занятий тхэквондо;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий тхэквондо.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей: укрепление здоровья, общее физическое развитие учащихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, координацию движений, улучшение функционирования кардиореспираторной системы.

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды

Физическое развитие обусловлено множеством факторов как биологического, так и социального характера. В зависимости от совокупности этих факторов и условий, физическое развитие может быть всесторонним, гармоничным, или односторонним, ограниченным и дисгармоничным.

С помощью соответствующим образом подобранных физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха, можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Творческий уровень развития физической культуры личности отражает глубокое понимание и убежденность в практической необходимости использования физической культуры, ее социально духовных ценностей для формирования всесторонне и гармонически развитой личности. Физическое самообразование приобретает системность и творческую основу.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины должен знать каждый учащийся. Знания о строении организма человека, личной гигиене и закаливании, режиме дня и основ самоконтроля помогут быть здоровым.

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела, понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общей физической подготовки, правила соревнований, коллективизм и взаимовыручка - все эти знания способствуют понятию, осознанию и соблюдению правил, которые необходимы для достижения результата при занятиях спортом, а ведение дневника спортсмена помогут правильно дозировать нагрузку и распределять учебный материал. При любом виде деятельности важно соблюдать правила безопасности.

Личностно-характерологические особенности тхэквондистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного учащегося. Совместная спортивная деятельность невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению.

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки

Физические упражнения по своему биологическому механизму воздействия на человека предоставляют широкие возможности в достижении значительного оздоровительного эффекта. Однако даже самые рациональные средства физического воспитания могут оказаться опасными для здоровья, если нарушается оптимальная мера функциональных нагрузок. Планомерное же их увеличение, адекватное приспособительным возможностям организма человека, становится мощным фактором повышения работоспособности, а вместе с тем и укрепления здоровья. При этом наибольшее значение имеет обоснование нормирования физических нагрузок циклического характера, формирующих физическую выносливость человека, так как они вызывают значительное напряжение вегетативных функций организма.

Учебно-тренировочные занятия, на которых достаточно большое место отводится упражнениям, направленным на развитие выносливости, в рациональном сочетании с другими средствами общей физической подготовки, способствуют повышению уровня развития не только выносливости, но и быстроты, силы, скоростно-силовых качеств. Это объясняется тем, что между основными физическими качествами существует тесная функциональная связь и взаимообусловленность.

Развитие основных физических качеств (быстроты, гибкости, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо

Общая физическая подготовка играет огромную роль в учебно-тренировочном процессе, она является основой развития различных качеств (гибкости, быстроты,

силы, координации, выносливости), способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Общая физическая подготовка, имеет немаловажное значение, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Велика и взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей и специальной физической подготовленности являются неотъемлемой частью обучения.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых различных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка начинающего тхэквондиста решает задачи развития широкого диапазона тех физических качеств (быстроты, координации, силы, выносливости и др.), которые способствуют наиболее качественному овладению техникой и тактикой тхэквондо и успешному ведению поединков. В качестве материала, обеспечивающего решение задач специальной физической подготовки, используются следующие группы упражнений:

Упражнения для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использованием дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов, выполнение задержек ног на различной высоте.

Упражнения для развития быстроты и скорости.

Упражнения данной группы выполняются преимущественно динамическим (работа до снижения максимальной скорости выполнения движения) и повторным методами. Приводимые упражнения способствуют не только развитию быстроты и скорости ударов, защит и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у учащихся.

Применяя упражнения с отягощениями для развития специальной быстроты и скорости необходимо учитывать факт их возможного отрицательного воздействия на технику боевых приемов при чрезмерном использовании данных упражнений. В связи с этим выполнение упражнений с отягощением необходимо заканчивать при появлении незначительного утомления или в момент снижения максимальной скорости движения, а также используемая величина отношения не должна нарушать технику движения.

Упражнения для развития силы.

Применение упражнений для развития специальной силы молодого спортсмена должно быть подчинено особенностям развития растущего организма юного тхэквондиста (нервно-мышечной и мышечной систем, костно-связочного аппарата). В связи этим необходимо избегать чрезмерного применения длительных упражнений с максимальным весом отягощения. Наибольшее предпочтение

отводится упражнениям, выполняемым повторно (выполнение до утомления) методом с отягощением небольшой и средней величины, в значительно меньшей степени применяются упражнения, выполняемые методом максимальных усилий с отягощениями субмаксимальной и максимальной величины.

Упражнения для развития координации.

Эффективное выполнение тхэквондистом технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития у него вестибулярной системы, влияющей на способность сохранения подвижного равновесия в процессе ведения поединка. Динамическое равновесие играет основную роль в практике тхэквондо, т.к. выполнение боевых приемов проходит на фоне постоянного перемещения. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

1. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения, также как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключая зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «бочке» и т.п.).

2. Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 м.) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 м.) с возможным исключением зрительной ориентации. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, так же способствуют повышению адаптации вестибулярного аппарата, что важно при подготовке к соревнованиям, т.к. одновременно совершенствуется техника защитных движений, выполнение маховых движений.

Кроме того, в заключительной части занятий, необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отведена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнения преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно атлетов: бег с различными остановками и сменой направления движения; продвижение вперед с различными боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием.

Упражнения преимущественно для тренировки полукружных каналов: повороты и наклоны головы; быстрые наклоны туловищем в стороны; повороты на

месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись; повороты туловища в полунаклоне; ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости начинающих тхэквондистов базируется на общей выносливости, развиваемой упражнениями общей физической подготовки. Средства по развитию специальной выносливости, применяемые в учебно-тренировочном занятии, преимущественно должны быть аэробного, нежели анаэробного характера (ЧСС=160-170 уд/мин.), т.к. аэробные способности являются базовыми для анаэробных и к тому же анаэробные упражнения (ЧСС=180 уд/мин и выше) сопровождаются мощным тренирующим воздействием на развивающуюся сердечно-сосудистую систему юного спортсмена.

Упражнения для развития ловкости.

Воспитание специальной ловкости у юного тхэквондиста во многом взаимосвязано с уровнем развития, у него, общей ловкости, развивающейся в упражнениях из других видов спорта (акробатики, гимнастики и т.п.) и подвижных играх.

Воспитание специальной ловкости может идти в двух направлениях: при работе на специальных снарядах и при работе с партнером.

#### Формирование двигательных умений и навыков

Процесс физического развития тхэквондистов, характеризуется формированием у них специальных знаний, двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, улучшением антропометрических показателей. Применительно к двигательной деятельности занятия физической подготовкой в тхэквондо способствуют формированию наиболее важных прикладных навыков и развитию основных физических качеств.

Технические навыки:

- жизненно необходимые навыки: прыжки, ползание, бег.
- боевая стойка тхэквондиста, удары руками на месте и в движении: прямые.
- удары ногами на месте и в движении: прямые, с боку, в сторону, сверху вниз.
- перемещения в боевой стойке, удары руками на выходе; комбинации ударов ногой с ударом рукой.
- удар боковым ребром стопы на месте и в движении.
- удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращением; защита от ударов ногами с вращением.
- удары ногами в перемещениях; удар рукой на выходе; защита от ударов ногой в разные уровни.
- совершенствование техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе.
- «финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни с входом в клинч.

- техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенствование техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции.

Тактические навыки:

- умения поведения в коллективе.
- уход от ударов, защита руками.
- одношаговый и двушаговый спарринг.
- смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, ногой, защита в ближнем бою; клинч.
- бой «с тенью» в легком темпе по заданию.
- выработка чувства дистанции, защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку.
- ведение соревновательного поединка по заданию; умения наносить удары на опережение.
- умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера-преподавателя.
- поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка.
- выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувства перемещения по площадке; чувства положений звеньев тела; чувства удара. Анализ поединка.

Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений

*Строевые упражнения.* Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю и др.

*Общеразвивающие гимнастические упражнения:*

- одновременные и попеременные круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, махи;
- упражнения с различными предметами (мячи, прыгалки, гимнастические палки и др.) из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа), упражнения с отягощениями (гантелями, мешки с песком, жгут, утяжелители и др.);
- сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом; лазанье по канату с помощью и без помощи ног; лазанье по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; перемещения по гимнастической лестнице в висе на руках;
- упражнения с гантелями (1-2 кг.), с мешками с песком (5-7 кг.), со штангой (15-20 кг.) и др.;
- упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1-3 кг.) в различных направлениях и из различных исходных положений;
- упражнения в сопровождении с партнером;
- все упражнения в сопротивлении с партнером.

Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, дозируются по количеству повторений и до утомления, в зависимости от физического развития и

подготовленности занимающихся, а также от периода и цикла учебно-тренировочного процесса.

*Упражнения для развития мышц туловища:*

- наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднимание ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами (до 45°); попеременное поднимание ног и туловища; поднимание туловища, в положении сидя, с фиксированными ногами, с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) и с отягощениями в руках (гантели, «блины»). Эти упражнения могут выполняться как на горизонтальной, так и на наклонной скамейке – доске (голова ниже ног);
- из положения виса на перекладине, гимнастической стенке и др. предметах: поднимание ног до места хвата; то же с отягощением в ногах; круговые движения ногами в обе стороны и др.;
- из положения упора лежа: переход в упоре лежа боком и упоре лежа сзади; передвижения вперед, то же с держанием ног партнером («тачка»).

Указанные упражнения выполняются сериями и в различном темпе, с различной амплитудой, дозируются по количеству повторений и до утомления.

*Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног:*

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди;
- энергичное поднимание на носки, стоя на полу или земле и на рейке гимнастической скамейки;
- ходьба с перекатом с пятки на носок;
- из положения упор присев – выпрыгивание с разведением ног;
- выпрыгивания из глубокого приседа;
- выпрыгивания вверх со сменой положения ног в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивания вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед и в стороны из положения присев;
- прыжки с отягощениями;
- поднимание отягощения из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра;
- ходьба и бег в подъем;
- упражнения со скакалкой на месте и передвижением в разные стороны.

*Упражнения на растягивание, расслабление и на координацию:*

1. Упражнения на развитие гибкости:

- из исходного положения, сидя или стоя: одна рука за головой, партнер сзади давит одной рукой на локоть снизу-вверх, другой – тянет за кисть к противоположному плечу; руки на затылок, локти разведены, партнер сзади, постепенное отведение локтей назад; из того же исходного положения партнер берет за локти напарника и пытается его поднять;
- из исходного положения – сидя, руки вверх в «замок», партнер сзади: отведение рук назад;
- из исходного положения – сидя, руки сзади в «замок», партнер сзади, отведение рук назад – вверх;
- из исходного положения – сидя, руки на коленях, наклоны головы вперед с сопротивлением партнера;
- из исходного положения – сидя, руки за голову в «замок», сведение локтей перед собой с сопротивлением партнера.

Данные упражнения выполняются 3-6 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения выполняется встряхивания и расслабление работающей конечности.

- из исходного положения, лежа на спине: партнер держась двумя руками за пальцы стоп напарника сгибает и разгибает их; партнер берет за голеностопный сустав и медленно поднимает правую ногу партнера до максимальной амплитуды;
- из исходного положения – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног в стороны с помощью партнера;
- из исходного положения, лежа на спине, наклон вперед, пытаюсь достать руками стоп с помощью партнера;
- из исходного положения, лежа на животе: поочередное поднятие прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав; сгибание голени до максимальной амплитуды, с помощью партнера, держащего ногу за стопу;
- маховые движения ногами из исходного положения – боевая стойка выполнение махов ногами вперед, назад, в сторону;
- исходное положение, стоя лицом к партнёру (фронтально, боком) одна нога на плече партнёра, наклоны вперед в сторону;
- исходное положение, сидя лицом к партнёру, ноги широко разведены, партнёр выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперед.

Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения так же производятся потряхивания и расслабление работающей конечности, части тела. Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.

## 2. Упражнения на координацию:

- ходьба и бег в различном темпе;
- ходьба скрестными шагами правым и левым боком;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп;



- ходьба с различными движениями рук (поднимание прямых рук через стороны и перед собой, круговыми движениями в различных суставах рук и т.п.);
- быстрая ходьба в лесистой местности; бег по песку, по кочкам; ходьба и бег по мелководью;
- элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны;
- стойка на лопатках, на голове, стойка на руках (у стены или с помощью партнера);
- мост из положения лежа на спине и из положения стоя с прогибанием назад (через стойку на руках или с помощью партнера);

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивания и перепрыгивания через палку, круговые движения туловищем, упражнения с сопротивлением партнера.

3. Упражнения на формирование правильной осанки. В процессе занятий тхэквондо могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела к расслаблению мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- исходное положение – ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в исходное положение с выдохом;
- исходное положение – руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох);
- исходное положение – руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох);
- исходное положение – держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- исходное положение – лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед – поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменять руку и ногу; взявшись за голеностопы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.
- для укрепления мышц спины рекомендуется следующие упражнения: наклоны со штангой на плечах; с гантелями у плеч разведение прямых рук в стороны – вверх из положения согнувшись вперед; лежа передней частью бедер на скамейке, пятки зафиксированы – сгибание и разгибание туловища; повороты туловища со штангой на плечах; сгибание и разгибание туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении – подъем груди с пола, сгибая выпрямляя туловище и т.п.;
- упражнения в равновесии: упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической опоре на бревне; усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре; передвижения по уменьшенной опоре с

различными дополнительными движениями рук, ног, туловищем; передвижения по качающейся опоре; передвижения по уменьшенной опоре с изменением скорости и направления, с предметами в руках; передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращения головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями рук, прыжки из различных исходных положений.

4. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий; игры и эстафеты с включением изученных упражнений; игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами спортивных игр.

5. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби, футбол и др. Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки и прогулок.

6. Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта; семенящий бег; бег с ускорениями; рывки на отрезках 30 и 60 метров; бег на выносливость со средней интенсивностью; кроссы с чередованием ходьбы и бега; спортивная ходьба; прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; прыжки в высоту с места и с разбега; барьерный бег с низкими барьерами; метание гранаты, толкание ядра.

#### Формирование социально-значимых качеств личности

Формирование социально-значимых качеств личности у учащихся - это педагогически организованный, целенаправленный процесс создания условий для развития самостоятельности, ответственности, активности и направленности на самореализацию учащихся в деятельности.

Формирование социально-значимых качеств личности у учащихся возможно при осуществлении непосредственной взаимосвязи учебно-тренировочных занятий и вне учебно-тренировочной деятельности Учреждения; при создании целостной рациональной системы вне учебно-тренировочной деятельности; при использовании форм вне учебно-тренировочной деятельности, предполагающих вариативность, самоорганизацию учащихся, развитие самоуправления; обеспечении свободы субъективного выбора учащегося и уменьшении управляющего воздействия во вне учебно-тренировочной деятельности на основе сотрудничества тренера-преподавателя и учащихся.

Вне учебно-тренировочной деятельности необходимо использовать формы работы, организованные в большом коллективе (дела всего Учреждения; дела группы), в группе, с отдельной личностью. Формы работы должны быть ориентированы на побуждение (например, адаптационные сборы группы 1 г.об., объявления, реклама), на слово, то есть трансляцию знаний (встречи, круглые столы, беседы), на образ, то есть предъявление ситуаций образцов учащихся старших групп (выступление в ходе общих дел, творческие отчеты различных объединений, выставки, экскурсии, выступления тренеров-преподавателей), на действие, то есть включение учащихся вне учебно-тренировочную деятельность (разнообразные по содержанию и количеству участников дела), на рефлекссию (анализ проведенных дел, в ходе которого происходит осознание собственной позиции).

### Получение коммуникабельных навыков, опыта работы в команде (группе)

Эффективность коммуникации учащихся определяется комплексом следующих особенностей и умений:

- способностью понимать и использовать телодвижения в процессе коммуникативной ситуации (язык тела, мимика и т.д.);
- способностью понимать и умением использовать жесты в соответствии с их значением;
- наличием коммуникативной помощи, включающей объекты, о которых идет речь; фотографии, картинки с изображениями различных объектов, событий; символы и т.д., которая определяется в зависимости от уровня когнитивного развития ребенка.
- умением слушать собеседника;
- умением использовать речь и вокализации для выражения различных интенций в разнообразных коммуникативных ситуациях.

Одной из принципиальных задач тренера-преподавателя при формировании коммуникативной компетентности является организация таких условий, при которых учащиеся приобретают навыки и умения, соответствующие высокому уровню общения.

Способности к общению включают в себя:

- желание вступать в контакт с окружающими;
- умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, проявлять эмпатию, умение решать конфликтные ситуации;
- знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими.

При формировании каждого компонента коммуникативной компетенции необходимо применять определенные коммуникативные действия, которые обеспечивают умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с тренером-преподавателем и сверстниками;
- определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнера - контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

### Приобретение навыков творческой деятельности

Учебно-познавательная деятельность учащегося обладает большим потенциалом для формирования у них не только опыта творческой деятельности, но и самостоятельного поиска. Таким примером может служить метод проектов. Это способ организации самостоятельной деятельности учащихся по достижению определённого результата. Он ориентирован на интерес, на творческую самореализацию развивающейся личности учащегося, развитие его интеллектуальных и физических возможностей, волевых качеств и творческих способностей по интересующей проблеме.

Творческий характер игровой спортивной деятельности оказывает разностороннее влияние на развитие организма учащегося и становится основной причиной сохранения интереса к игре на всём протяжении человеческой жизни. И именно поэтому игры постоянно совершенствуются и развиваются.

Игра, в том числе спортивная игра - самостоятельный вид творческой деятельности, носящий символический характер, обусловленный потребностью к познанию окружающего мира и его активного преобразования. Игровая деятельность - комплексная психомоторная деятельность играющих, направленная на достижение условно поставленных целей, субъективная ценность которых заключена непосредственно в самом процессе игры.

Большинство подвижных спортивных игр, включает множество физических упражнений, выполнение которых требует переноса имеющихся двигательных навыков в игровую ситуацию. Особое значение имеет использование метода творческих заданий, обеспечивающего развитие творчества при составлении комбинаций физических упражнений.

Творческая деятельность в образовательном процессе способствует экстерииоризации личностью новых, культурно обусловленных ценностей и предполагает активное мотивационное отношение личности к самостоятельной творческой деятельности. От увлеченности творческой деятельностью зависит интеллектуальное развитие человека, его духовное обогащение. Творческие способы и приемы педагогической деятельности в работе тренера-преподавателя основаны на выборе и модификации структуры учебной информации и способов постановки учебной проблемы и учебных задач. Творческая личность тренера-преподавателя в этом процессе оказывается часто решающим моментом в развитии и формировании творческих возможностей учащихся. Именно творческая деятельность влияет на результативность обучения.

#### Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по тхэквондо

Для повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности необходимо сделать акцент на действия спортсмена, биомеханические условия сохранения равновесия, выполнение команд, дыхание при выполнении упражнения.

При подготовке тхэквондистов важно обращать внимание на движение рук, положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных, тазобедренных суставах, а также на работу мышц разгибателей ног и туловища.

Правильное сочетание специальной физической и функциональной подготовленности, способствует повышению подготовки в целом.

Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий тхэквондо

Приобретение навыков анализа необходимо формировать с самого первого занятия, тренер-преподаватель должен обратить на это внимание. Воздействие на психику соперника, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов и развитие специфических чувств.

Умение адаптироваться к учебно-тренировочной деятельности подразумевает умение формировать мотивацию к занятиям, развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю, совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей, проявлять морально-волевые качества во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить:

- на средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

- на средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- на средства воздействия на эмоциональную сферу;

- на средства воздействия на волевую сферу;

- на средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными тхэквондистами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных тхэквондистов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного тхэквондиста есть выраженные

сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером-преподавателем) искусственным созданием соответствующих ситуаций в учебно-тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым учащимся и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными детьми, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером-преподавателем юному тхэквондисту некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии учащиеся с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи учебно-тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному тхэквондисту показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного тхэквондиста, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера-преподавателя, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным тхэквондистам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером-преподавателем, так как в настоящее время тренер-преподаватель не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных тхэквондистов.

Высокий результат в тхэквондо предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого учащимся потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

### 2.2.2. Вид спорта

Предметная область "вид спорта" для базового уровня, включает в себя:

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

Предметная область "вид спорта" для углубленного уровня включает в себя:

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

#### Овладение основами техники и тактики в тхэквондо

Овладение основами техники и тактики подразумевает:

- оптимальное соотношение техники и тактики, структура ритмов, направление, амплитуда и скорость;
- целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения;
- специально-вспомогательные упражнения;
- избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Техника тхэквондо богата и разнообразна. В целом она делится на несколько составляющие.

В данной программе нам необходимы следующие составляющие:

1. Базовая техника – это техника, которую изучают в самом начале занятий.

Она включает в себя:

- базовую технику ног (Кибон Баль Чаги);
- базовую технику рук (Кибон Джонгжан);
- разбивание предметов (Куёкпа);
- прыжковую (специальную) технику (Твио).

2. ПХУМСЭ – техника передвижений, комбинации приемов и защиты по определенной траектории.

Базовые принципы исполнения формальных комплексов:

- четкие перемещения и развороты корпуса
- сбалансированность движений
- концентрация в движениях
- баланс центра тяжести
- правильное направление взгляда
- правильное положение рук и ног
- правильные стойки
- скоординированное движение корпуса
- использование веса своего тела
- гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации
- сохранение ритма движений
- использование принципов ин и янь
- правильная концентрация силы
- поражение воображаемого противника
- понимание движений
- правильное дыхание
- постоянная готовность

Ученические формальные комплексы:

- 1 Пумсэ - Тэгук Иль Джян - 8 ГЫП.
- 2 Пумсэ - Тэгук И Джян - 7 ГЫП.
- 3 Пумсэ - Тэгук Сам Джян - 6 ГЫП.
- 4 Пумсэ - Тэгук Са Джян - 5 ГЫП.
- 5 Пумсэ - Тэгук О Джян - 4 ГЫП.
- 6 Пумсэ - Тэгук Юк Джян - 3 ГЫП.
- 7 Пумсэ - Тэгук Чиль Джян - 2 ГЫП.
- 8 Пумсэ - Тэгук Паль Джян - 1 ГЫП.

Мастерские формальные комплексы:

- Мастерское Пумсэ – Keumgang.
- Мастерское Пумсэ – Taebaek.
- Мастерское Пумсэ - Pyong Won.
- Мастерское Пумсэ – Sipjin.
- Мастерское Пумсэ – Jitae.
- Мастерское Пумсэ – Chonkwon.
- Мастерское Пумсэ – Hansu.
- Мастерское Пумсэ – Pyeo.

3. Спарринговая (спортивная) техника – это техника, которую изучают после освоения основных приемов базовой техники. Изучаемые в этом разделе приемы соответствуют правилам соревнований по версии WTF, включают в себя:

- технику передвижения в спарринге (Стэп);
- технику работы по ракеткам, на лапах, в грушу, в мешок (Пёджок Чиги);
- технику работы с партнером, условный спарринг в протекторах (Мачо Кируги).

Техническая подготовка в тхэквондо включает в себя:

- стойки;



- удары рук;
- удары ног;
- передвижения;
- блоки;
- простейшие комбинации в передвижении руками и ногами;
- бой с тенью;
- условный бой;
- технический спарринг;
- спарринг по облегчённым правилам;
- свободный бой;
- отработка ударов в парах и по снарядам;
- совершенствование ранее изученных приёмов;
- комплекс формальных упражнений;
- степовая программа

Тренировочные задания:

- имитация ударов руками и ногами.
- имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).
- имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног). Простейшие серии ударов и комбинации ударов.

Действия нападения и обороны:

- *атаки против защит* направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения.
- *имитация атаки* применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.
- *атака на сближение* осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника.

Тактическая подготовка включает в себя:

- *на этапе начальной подготовки:*

Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий тхэквондиста. Простейшие приёмы тактической подготовки. Расположение на доянге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

- *на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), 1 года обучения:*

Постановку тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления, поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками. Вызов противника на приём, маскировка собственных действий.

- *на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), 2 года обучения:*

Развитие отдельных компонентов тактического мышления: быстроты, оперативности, ситуативности и т.д. Понятие об антиципации (способности к предвидению). Роль предвидения действий соперника для эффективного решения

исхода поединка. Развитие антиципации путём моделирования поединка. Сбор информации о сопернике, её анализ и принятие решений.

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), 3 года обучения:

Тактику и стратегию участия в соревнованиях. Тактику участия в турнирах. Стратегию и тактику участия в серии соревнований и в соревновательном периоде. Совершенствование тактического мышления, развитие антиципации. Тактику передвижений, тактику проведения основных атакующих и защитных приёмов. Распределение сил на весь поединок.

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), 4 года обучения:

Индивидуализацию тактической подготовки. Учёт антропометрических показателей, уровня развития двигательных и психических качеств, личностных особенностей, склонностей, типологии высшей нервной деятельности при составлении индивидуальных планов ведения поединков. Прогноз ситуаций и вероятности риска в предстоящем поединке.

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), 5 года обучения:

Дальнейшую индивидуализацию тактических действий ведения поединка. Самостоятельную оценку тактической ситуации: сбор данных о сопернике, поиск наиболее эффективных способов ведения поединка против конкретного противника (угроза, вызов, маневрирование, маскировка). Анализ и самоанализ соревновательных поединков – собственных и вероятных противников.

Для овладения необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника следует обратить внимание на:

- оптимизацию освоения и закрепления технико-тактических действий;
- овладение навыками идеомоторики и идеомоторной тренировки;
- главный элемент движения.

Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Виды базовой тактической подготовки:

- атакующая;
- оборонительная;
- контратакующая.

Разделы тактической подготовки:

- подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов);
- маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

#### Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений

Анализ особенностей техники основных стоек и передвижений. Анализ техники передвижений и их разновидностей. Характер работы мышц при различных видах передвижения с сохранением правильного положения боевой стойки. Характеристика опорно-двигательного аппарата тхэквондиста и требования к нему при проявлении скоростно-силовых качеств. Анализ техники удара с различных дистанций. Координация движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов.

Подготавливающие движения: стойки, передвижения, дистанции.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Целенаправленный и постоянный контроль над освоением учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, является одним из критериев успеха всего учебно-тренировочного процесса. В связи с тем, что у каждого возраста есть особенности развития, и уровень подготовки может тоже отличаться, то по результатам контроля важно скорректировать планы подготовки, если в этом есть необходимость. Необходимо выявить причины возникновения ошибок и их систематизировать. Это возможно определить с помощью контроля над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств, критериев технического мастерства, временными и амплитудными соотношениями характеристик техники.

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в ТХЭКВОНДО

Необходимое оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки. Спортивная экипировка, индивидуальная спортивная экипировка – уход и хранение.

Знание требований техники безопасности при занятиях тхэквондо

Причины травматизма на занятиях тхэквондо. Специальные упражнения для овладения навыками страховки и само страховки. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Требования к местам занятий, спортивная форма тхэквондиста. Значение взаимопомощи для профилактики травматизма. Оздоровительный аспект в занятиях тхэквондо. Врачебный и педагогический контроль над состоянием здоровья учащихся. Самоконтроль спортсмена. Обеспечение режима питания, двигательной активности, сна и отдыха учащихся. Совмещение занятий тхэквондо с другими видами деятельности.

Приобретение опыта путём участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных тхэквондистов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного тхэквондиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных тхэквондистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Учащиеся тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований на начальном и тренировочном этапах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

В рамках участия в соревнованиях учащиеся приобретают, не только практику участия в соревнованиях, но и основы судейской практики.

#### Знание основ судейства по тхэквондо

Виды соревнований, характер и способы их проведения. Участники соревнований. Возраст участников и правила их допуска к соревнованиям. Весовые категории и взвешивание участников. Права и обязанности участников соревнований, представителей и капитанов команд. Судейская коллегия. Главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь и секретари, судья на доянге, угловые судьи и их обязанности. Формирование судейских бригад. Медицинское обслуживание соревнований. Оборудование мест соревнований. Татами и его допустимые размеры. Информационное обслуживание соревнований. Правила соревнований. Общие положения. Регламентация ведения схватки (начало, ход и конец поединка). Определение и объявление результата поединка (чистая победа, сложная победа, победа с определенным преимуществом, ничья, неведение борьбы). Запрещенные приемы. Наказания. Судейская терминология в тхэквондо и жесты судей.

#### Обучение и совершенствование техники и тактики тхэквондо

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.

Организация учащихся при разучивании действий тхэквондистов:

- без партнера на месте.

- с партнёром на месте.
- без партнера в движении.
- 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.

#### Освоение комплексов специальных физических упражнений

Специальная физическая подготовка начинающего тхэквондиста осуществляется одновременно с овладением приемами техники и их совершенствованием. По мере овладения молодым тхэквондистом техникой, в занятия включается все больше упражнений специальной физической подготовки, обеспечивающих качественное овладение техникой. Специализированные занятия постепенно насыщаются упражнениями специальной физической подготовки.

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 мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.

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

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения: изучить технику передвижения 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.

Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов

Развитие физических (двигательных) и психологических качеств в полном объёме невозможно без:

- формирования мотивации к занятиям;
- развития личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствования внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти);
- развития специфических чувств;
- формирования межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Воспитание волевых качеств

Волевая подготовка тхэквондистов осуществляется правильной организацией напряжённого учебно-тренировочного процесса, в котором перед каждым тхэквондистом должна быть поставлена задача – достичь определённого спортивного результата, также должны быть указаны необходимые средства и методы, созданы соответствующие условия для учебно-тренировочной работы и мобилизованы волевые усилия тхэквондистов на достижение поставленной цели.

Дисциплинирующее влияние коллектива, режим в учебно-тренировочного занятия, волевые усилия в боевых упражнениях и воспитывающее воздействие тренера-преподавателя и товарищей – всё это помогает волевой подготовке тхэквондистов к предстоящей трудной спортивной борьбе на площадке.

Инициативность и активность на учебно-тренировочных занятиях и состязаниях, имеют наиболее важное значение в бою.

Инициативность – ценнейшее качество тхэквондистов – должна последовательно развиваться у него на протяжении всей его активной спортивной деятельности. Инициативный тхэквондист всегда бывает хозяином положения в спарринге. Изыскивая возможности для победы, такой тхэквондист навязывает противнику свою тактику, сводя на нет его сильные стороны. Инициативность и активность у тхэквондистов воспитываются всем ходом учебно-тренировочного процесса и руководящей ролью тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен всячески поощрять самостоятельность тхэквондиста на учебно-тренировочном занятии и содействовать ей. Имеются тренеры - преподаватели, которые мелочной опекой подавляют активность тхэквондистов, лишают их самого ценного – собственного мнения. В результате воспитанники такого тренера-преподавателя без его указки не способны что-либо выполнить самостоятельно, теряются в трудной обстановке боя, когда им самим принимать и выполнять боевые решения. В плане учебно-тренировочного занятия обязательно указываются

средства для воспитания инициативности у тхэквондистов, к таким средствам в частности относятся боевые упражнения, требующие самостоятельных решений, особенно упражнения с различными по манере боя партнёрами.

#### Уверенность в победе

Быть уверенным в победе – значит верить в свои силы, в надёжность своих боевых средств, в прочность защиты и действенность ударов. Такая уверенность может появиться у тхэквондистов лишь в итоге кропотливой и настойчивой работы, успешно проведённых занятий, если он знает боевые особенности противника и правильно продумал план боя.

Уверенность тхэквондиста – результат его боевого самоопределения в ряде учебно-тренировочных занятий и состязаний. Только боевой опыт, успешное участие в состязаниях вселяют в тхэквондиста уверенность в борьбе. Огромное значение в воспитании уверенности играет тренер-преподаватель, последовательно подводящий тхэквондиста к высотам спортивного мастерства и вооружающий его нужными качествами и навыками. Выявляя недостатки в мастерстве, развивая способности, тренер-преподаватель указывает тхэквондисту пути дальнейшего совершенствования.

Участвуя в состязаниях, тхэквондист приобретает боевой опыт, определяет свои боевые качества и возможности и тем самым становится уверенным в своих силах спортсменом.

#### Смелость и решительность в действиях

Эти качества исходят из уверенности тхэквондиста, из осознанной возможности добиться победы. Есть тхэквондисты, которые всё время нуждаются в моральной поддержке тренера-преподавателя. Они никак не могут подавить в себе чувство неуверенности, и их действия на площадке отличаются излишней осторожностью. Это результат неумения заставить себя бороться за победу.

Смелость основана на строгом расчёте своих действий, на глубоких знаниях, мастерстве в тхэквондо, на мужестве и силе воли. Смелость тхэквондиста проявляется во всём его поведении на площадке: в уверенной манере держаться перед противником, в стремлениях идти на разумный риск, на обострение боя.

Решительность выражается в неожиданных и смелых атаках, в стремлении разрушать атаки противника энергичными контратаками. Нередко на поведение тхэквондиста в бою отрицательно влияет эмоциональная память.

#### Стойкость в бою

Это волевое качество выражается в способности тхэквондиста упорно и настойчиво добиваться победы в трудных условиях боя. Данное ценнейшее качество тхэквондиста не следует понимать упрощённо, как способность терпеливо переносить удары.

Стойкость в тхэквондо ценна, когда она сочетается с мастерством, основанном на тщательной защите, искусном владении техникой и тактикой. Стойкость воспитывается учебно-тренировочным процессом, в котором тхэквондисту приходится выдерживать большие напряжения и заканчивать упражнения только в установленные сроки. Состязания на первенстве страны показывают, что у нас совершенно не наблюдается случаев отказа тхэквондистов от продолжения боя. И

если бой принимал односторонний характер, то его прекращает судья на площадке, заботясь о здоровье тхэквондиста.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена, позволит правильно планировать процесс обучения с каждым учащимся.

#### Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо

Кто и как разрабатывает и утверждает требования федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учетом возраста, пола лиц, особенности вида спорта «тхэквондо» (спортивных дисциплин). Требования к участию учащихся в спортивных соревнованиях. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «тхэквондо». Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса. Планируемые результаты соревновательной деятельности. Влияние физических качеств и телосложения на результативность. Нормативы общей, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы.

#### Формирование мотивации к занятиям тхэквондо

Занятия тхэквондо способствуют укреплению здоровья, совершенствованию функциональных и двигательных возможностей. Они являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и ведут к гармоничному физическому и духовному развитию личности. Систематические занятия тхэквондо сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъём.

Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям тхэквондо. В основе любой программы по занятиям тхэквондо должен быть заложен принцип постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование и саморазвитие в спорте. Мотивация к занятиям спортом является важнейшим аспектом, во многом не уступающим по значимости самому учебно-тренировочному процессу. Она отражает интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к спорту и является одним из факторов успешного освоения программы тренировок и прогресса.

«Мотивация — это побуждение к действию; психо-физиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности».

Мотивация к физической активности — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Существуют различные мотивы физкультурно-спортивной деятельности. В первую очередь, надо понимать, что мотивацию можно разделить на кратковременную и долговременную.



Кратковременную мотивацию можно понимать как первоначальный эмоциональный толчок, который побуждает человека начать занятия физической культурой и поменять свой образ жизни. Причины такого толчка, как правило, являются сугубо личными и могут быть связаны с какими-то событиями или личностными особенностями. Основной особенностью кратковременной мотивации является то, что она представляет лишь ежеминутное желание, идею, связанную во многом с настроением. Такая мотивация может быть использована только для того, чтобы начать изменения образа жизни. Со временем она иссякнет, и желание отдавать себя занятиям пойдёт на спад. Для регулярных занятий физической культурой необходима долговременная мотивация, которая позволит тренирующемуся сохранить желание заниматься и не бросать, сделать занятия своей привычкой.

Долговременную мотивацию можно рассматривать как совокупность нескольких факторов, позволяющих тренирующемуся заниматься физическими упражнениями с комфортом и получать удовольствие от процесса. Само занятие должно быть, в первую очередь, качественным. Одним из самых важных критериев качественного занятия является грамотное построение плана занятий. «Они не должны быть единообразными, а должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость».

Программа каждого занятия должна учитывать индивидуальные потребности занимающегося, связанные с его способностями к выполнению того или иного упражнения и физическим состоянием. Помимо интереса к занятию, для долговременной мотивации человек должен иметь также и цель, мотив для занятий. Такие мотивы можно разделить на две подгруппы: физиологические и психологические.

К физиологическим мотивам относятся все мотивы, связанные с улучшением физиологических качеств тела:

1. Эстетические мотивы: желание улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих. Является самой популярной мотивацией среди молодежи.

2. Оздоровительные мотивы: желание укрепить иммунитет и здоровье, поддерживать свой организм в тонусе. Как правило, такая мотивация направляет человека на занятия, связанные с лёгкими, но постоянными нагрузками, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма.

3. Познавательно-развивающие мотивы: желание познать своё тело, раскрыть свой потенциал и развивать такие свои физические качества, как работоспособность, энергичность, подвижность, гибкость, скорость, силу, выносливость.

К психологическим мотивам относятся мотивы, связанные с интересами и желаниями тренирующегося как личности:

1. Соревновательно-конкурентные мотивы: желание быть лучше других в каких-то конкретных аспектах или каком-то конкретном виде упражнений или спорта. Такие мотивы напрямую связаны с желанием быть высоко оцененным, выделяться среди других, быть особенным, лучшим, войти в историю. По сути, благодаря такой мотивации и зародился профессиональный спорт в современном

его понимании. Соревновательно-конкурентные мотивы являются основными для профессиональных спортсменов и мотивируют их доводить свои физиологические и психологические качества до совершенства. Тем не менее, такие мотивы применимы и на обычных групповых занятиях физической культурой у школьников или студентов, но являются скорее индивидуальными, так как приоритетны далеко не для каждого.

2. Коммуникативные мотивы: связаны с получением удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видаться и общаться со своими друзьями и тренерами.

3. Психолого-значимые мотивы: связаны с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса. Это может быть желание простого удовлетворения потребностей в двигательной активности. Или же желание психологической разгрузки: при тренировке мысли и эмоции человека нейтрализуются, это помогает многим сбросить нервы, отдохнуть от постоянных психологических нагрузок и на некоторое время отвлечься от проблем. Также, к таким мотивам можно отнести желание постоянно развивать себя, как личность: желание стать более дисциплинированным, настойчивым, самоуверенным, самоорганизованным.

4. Административные мотивы: условия, требующие от тренирующегося занятий физической культурой и достижения каких-либо конкретных результатов. Это, как правило, относится к школьным и студенческим занятиям физической культурой, где незаинтересованных в спорте обучающихся необходимо дополнительно мотивировать. Суть такой мотивации заключается в том, что за занятия и достижение конкретных результатов обучающиеся получают зачёт или оценку.

Помочь человеку заниматься тхэквондо может каждый из этих мотивов или же их совокупность — это напрямую зависит от огромного количества факторов: жизненной ситуации, физических и психических качеств личности, характера и т. д.

Но понятие долговременной мотивации не означает то, что эта мотивация — постоянная и бесконечная. Человек может легко потерять желание заниматься физическими упражнениями под воздействием совсем другого типа мотивации: негативной мотивации (демотивации). Негативная мотивация — это совокупность мешающих факторов и определенных неудобств, осознанных личностью и препятствующих реализации определённых действий. Тренирующийся может столкнуться с негативной мотивацией при занятиях физической культурой, если:

- тренировки не приносят удовольствие, не являются желанными, посещение происходит скорее в принудительном порядке.

- требования к выполнению каких-либо упражнений и достижению конкретных результатов завышены или, наоборот, занижены.

- занятия не приносят никакого осязаемого результата.

Знание официальных правил соревнований по тхэквондо, правил судейства

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке тхэквондистов любой квалификации: от начинающих до спортсменов

высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии.

В правилах соревнований изложены требования к поведению тхэквондиста на площадке, его одежде, экипировке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения обуславливают технику выполнения, а часто и тактику выступлений в соревнованиях. Тхэквондисты должны твердо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда тхэквондист по незнанию правил допускает нарушения. При возникновении спорных ситуаций твердое знание тхэквондистами и тренерами-преподавателями действующих правил дает возможность их разрешения в обстановке добросовестности, объективности, и беспристрастности.

Учащимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения.

Для практического закрепления полученных знаний правил рекомендуется значительную часть контрольных боев проводить в режиме соревнований. Тхэквондисты, разделенные на группы, поочередно выполняют обязанности судей на различных участках под контролем тренеров-преподавателей с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

#### Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

В учебно-тренировочном процессе массовые физкультурные и спортивные мероприятия занимают большое место.

В зависимости от направленности спортивные мероприятия могут быть агитационно-пропагандистскими, учебно-тренировочными и собственно спортивными соревнованиями.

Агитационно-пропагандистские мероприятия имеют своей целью привлечение всех желающих к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Они проводятся в форме показательных, открытых соревнований, конкурсов, в которых могут принять участие все желающие.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для учащихся, занимающихся в группах. Задача таких мероприятий сделать занятия более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать желание молодежи повышать уровень физической подготовленности. К этому виду соревнований относятся соревнования по упрощенным правилам, а также подвижные игры, эстафеты.

Спортивные соревнования проводятся по видам спорта по общепринятым правилам с целью достижения высоких спортивных результатов. К участию в них допускаются учащиеся, регулярно занимающиеся. Спортивные соревнования являются одним из наиболее эффективных видов организации массовой, оздоровительной, физкультурной, спортивной работы.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные.

По форме проведения соревнования могут быть: открытыми, закрытыми, очными, заочными, традиционными, однодневными, многодневными, официальными, товарищескими, а также квалификационными. Эти формы могут использоваться в сочетании.

### **2.2.3. Различные виды спорта и подвижные игры**

Основными направлениями в области другие виды спорта и подвижные игры, является:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями тхэквондо и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в тхэквондо средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика - развивает координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом. На первых этапах учебно-тренировочных занятий совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале учебно-тренировочных занятий длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные занятия. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия, учащихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает учащемуся определенную установку на игру.

#### **2.2.4. Развитие творческого мышления**

Основными направлениями в области развития творческого мышления, является:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной

задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в спаррингах, в период проведения учебно-тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Творчество, как никакая другая деятельность влияет на развитие эмоциональной сферы, поэтому при организации двигательной деятельности главным условием выступает создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Для этого тренер-преподаватель должен быть доброжелательным, справедливо оценивать действия учащихся, использовать разнообразные средства и методы, различный инвентарь, оптимально сочетать изученные и новые упражнения, включать в занятия самостоятельную работу, взаимооценивание.

Включая в учебно-тренировочный процесс элементы спортивных игр с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) можно использовать приемы: придумай новое упражнение с мячом, передай мяч необычным способом и т.д.

Для развития креативности учащихся тренеру-преподавателю необходимо соблюдать некоторые правила:

- учить учащихся действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;
- не сдерживать инициативы детей;
- не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно;
- не спешить с вынесением оценочных суждений.

При подготовке тхэквондистов к ответственным соревнованиям тренеру-преподавателю следует организовать занятия по изучению основных соперников, с тем, чтобы лучше подготовиться к встрече с ними. При анализе мастерства противника необходимо определить слабые и сильные стороны и особенности его физической, волевой, технической и тактической подготовленности. Затем тренер-преподаватель вместе с бойцами намечает основные моменты тактического плана боев, чтобы лучше подготовиться к встрече с соперником. К анализу спортивного мастерства предстоящих соперников тренеру-преподавателю следует привлекать не только бойца, которому предстоит с ним встречаться, но и всех занимающихся. Занятие в таком случае проходит более интересно и способствует развитию у спортсменов творческого мышления, инициативы.

### **2.2.5. Специальные навыки**

Предметная область «специальные навыки» для базового и углублённого уровней включает в себя:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для тхэквондо специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по тхэквондо;
- 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.

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для тхэквондо специальными навыками

Наиболее значимая задача специальной физической подготовки это обеспечение высокого уровня функциональной подготовленности организма тхэквондиста для совершенствования технико-тактического мастерства и максимального уровня подготовленности к соревнованиям. Специальная физическая подготовка тхэквондистов отвечает специфике избранного вида спорта.

Умение развивать профессионально необходимые физические качества по тхэквондо

Важнейшей задачей в процессе подготовки тхэквондистов является максимальное развитие физических качеств, необходимых ему в дальнейшей профессиональной деятельности. Тренировочные воздействия, оказываемые на организм в сенситивные периоды наиболее эффективны. Наибольшее развитие в этот период происходит таких физических качеств как: быстрота, выносливость, сила и др., максимально происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, функциональные резервы организма развиваются в наибольшей степени. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений.

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

В процессе занятия применяются самые разнообразные и в том числе редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике упражнения. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями, которые требуют от занимающихся высокой степени технического совершенства, развития двигательных способностей и технической подготовки.

На занятиях необходимо особенно строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении многих упражнений возможны падения, в результате которых занимающиеся могут получить различные травмы.

Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие их:

- Нарушения в организации занятий.
- Нарушения в методике обучения.
- Недисциплинированность.
- Несоответствие формы одежды и обуви.
- Нарушение санитарно-гигиенических условий.
- Недостатки медицинского контроля над физическим состоянием учащихся.
- Недооценка и неправильное применение приёмов страховки и помощи.
- Нарушение правил техники безопасности.

### Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений

Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями можно разбить на две группы:

Первая – связана с организацией занятий физическими упражнениями;

Вторая – с функциональной готовностью человека выполнять физические упражнения.

Чтобы избежать травм во время занятий, необходимо правильно организовать эти занятия.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом, вашим тренером-преподавателем, какие выбрать упражнения и как дозировать нагрузку.

Приступая к регулярным занятиям физическими упражнениями, необходимо усвоить основные правила учебно-тренировочного занятия, научиться оценивать различные стороны своей двигательной подготовленности и личные достижения.

Во время физкультурных занятий нужно быть предельно собранным, внимательным и осмотрительным.

Вторая группа профилактических мероприятий, связанных с функциональной готовностью занимающихся выполнять упражнения, включает в себя:

- контроль над функциональным состоянием организма (нельзя выполнять физические упражнения без предварительной общей и специальной разминки, допускать резкое снижение работоспособности и интенсивное развитие глубокого утомления, ведущего к нарушению координации, снижению показателей силы);

- правильный выбор физических упражнений (нельзя использовать для развития физических качеств технически плохо освоенные упражнения, выполнять их в незнакомых, нестандартных условиях);

- контроль над правильным выполнением упражнений (не допускается выполнение упражнений при неправильных исходных положениях, например, приземляться в прыжках на прямые ноги, выполнять кувырок без группировки и т.д.);

- освоение новых движений, при этом необходимо соблюдать правила страховки и оказывать учащимся посильную помощь при выполнении сложных упражнений;

- выполнение основных правил обучения новым движениям (например, по принципу «от простого к сложному»).

#### **2.2.6. Спортивный и специальный инвентарь**

Предметная область "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней, включает в себя:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по тхэквондо;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.



### Знание устройства спортивного и специального оборудования по тхэквондо

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Зал тхэквондо. Площадка. Размеры. Инвентарь.

### Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование

Обучение навыкам безопасности эксплуатации спортивного и специального оборудования и инвентаря. Правильное применение спортивного и специального оборудования для достижения спортивных целей.

### Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, спортивного и специального оборудования.

## **2.2.7. Основы профессионального самоопределения**

Предметная область "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня включает в себя:

- 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 учащихся;
- приобретение опыта творческой деятельности.

Профессиональная ориентация представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических, производственно-технических мер, направленных на оказание помощи учащимся и в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость и удовлетворение. Социальная значимость профессии повышается, если она отвечает современным потребностям общества, престижна, носит творческий характер, высоко оценивается материально.

Мир профессий очень подвижен, одни профессии уходят в прошлое, другие появляются. Их число неизменно увеличивается. Поэтому учащиеся нуждаются в разносторонней информации о профессиях, в квалифицированном совете на этапе выбора жизненного пути, в поддержке и помощи в начале профессионального становления.

Система профессиональной ориентации включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, профессиональная диагностика, профессиональная консультация, профессиональный отбор, профессиональная адаптация.

Профессиональное просвещение имеет своей целью сообщение учащимся определенных знаний о социально-экономических особенностях, психофизиологических особенностях тех или иных профессий. С работы по профессиональному просвещению начинается ознакомление с профессиями. Тренеры-преподаватели и родители (законные представители) могут активно влиять на правильный выбор учащимися профессии, на формирование профессиональных мотивов.

Профессиональная диагностика осуществляется специалистами по отношению к каждому конкретному человеку с использованием различных методик. В ходе профессиональной диагностики изучаются особенности высшей нервной деятельности человека, состояние его здоровья, интересы и мотивы, ценностные ориентации, установки в выборе профессии.

Профессиональная консультация заключается в оказании помощи, советах специалистов (психологов, врачей, педагогов), в установлении соответствия между требованиями, предъявляемыми к профессии, и индивидуально-психологическими особенностями личности. Различают несколько типов профконсультаций. В ходе справочно-информационной консультации учащегося знакомят более глубоко с содержанием профессии, требованиями к ней, возможностями трудоустройства, повышения профессионального мастерства. Диагностическая индивидуальная консультация имеет своей целью определение возможных областей деятельности, в которых учащиеся могут наиболее успешно трудиться. Результатом диагностической индивидуальной профконсультаций должно быть определение не одной какой-либо профессии, а группы родственных профессий. Медицинская профконсультация устанавливает степень соответствия здоровья человека требованиям профессии.

Профессиональный отбор направлен на предоставление личности свободы выбора в мире профессий. Его осуществляют высшие и средние специальные учебные заведения, предъявляющие определенные требования к поступающим, или учреждения, принимающие человека на работу. При профессиональном выборе рекомендуется учитывать семейные традиции, мнение друзей, мотивы удовлетворенности трудом и др.

Профессиональная адаптация - это процесс вхождения молодого человека в профессиональную деятельность, приспособление к системе производства, трудовому коллективу, условиям труда, особенностям специальности. Успешность адаптации является показателем правильности выбора профессии.

Выбор профессии – сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека. Правильно выбрать профессию – значит найти свое место в жизни. В относительно короткий срок подростку необходимо создать жизненный план – решить вопросы, не только кем быть (профессиональное самоопределение), но и каким быть (личное или моральное самоопределение). Учащиеся должны не просто представлять себе свое будущее в общих чертах. А осознавать способы достижения поставленных жизненных целей.

Между тем подросток не в состоянии самостоятельно выявить и оценить собственные интересы, склонности при составлении индивидуального профессионального плана.

Ориентация учащихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в учреждении. Учащимся необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов учащихся.

Организацию профессиональной ориентации в учреждении следует разделить на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

В тренировочной группе 3 года обучения реализуется первый этап профессиональной ориентации, включающий работу с учащимися. 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 учащимися профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач рекомендуется 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 фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

В тренировочной группе 4 года обучения, реализуется второй этап профессиональной ориентации, который включает работу с учащимися, решает следующие задачи: оказание помощи учащимся в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Это достигается проведением индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками учреждения; шефской помощью в работе с младшими учащимися; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

В тренировочной группе 5 года обучения, реализуется третий этап профессиональной ориентации, который включает работу с учащимися— это этап профессионального самоопределения учащихся. 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 умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

### **2.2.8. Судейская подготовка**

Предметная область "судейская подготовка" для углубленного уровня, включает в себя:

-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 тхэквондо.

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике

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.

Знание этики поведения спортивных судей

Судебная защита прав и свобод человека может быть обеспечена только компетентным и независимым правосудием, осуществляемым на началах справедливости и беспристрастности. Такое правосудие предполагает соблюдение каждым судьей правил профессиональной этики, честное и добросовестное исполнение своих обязанностей, проявление должной заботы о сохранении как своих личных чести и достоинства, так и достоинства и авторитета всех спортивных судей.

Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по тхэквондо

Требования, обусловленные особенностями судейства: Для присвоения ЗК необходимо выполнить требования к прохождению теоретической подготовки и требования к сдаче квалификационного зачета без выполнения требований к прохождению практики судейства. Требования к возрасту спортивного судьи: не моложе 16 лет.

### **2.3. Самостоятельная работа**

Раздел самостоятельная работа предусматривает работу по индивидуальным планам, и в каникулярный период.

Самостоятельная работа учащихся допускается такие предметные области, как теоретические основы физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления. Тренер-преподаватель может осуществлять контроль над самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального плана, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Непрерывность освоения учащимися программы в каникулярный период обеспечивается:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием учащихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

### **2.4. Объёмы максимальных учебно-тренировочных нагрузок**

Учебно-тренировочные нагрузки, используемые в процессе подготовки, не должны превышать численные значения, представленные в таблице 2.5.

Таблица 2.5. -Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

№	Показатель учебно-тренировочной нагрузки	Этапы подготовки				
		НП-1	НП-2,3	Т-1,2	Т-3	Т-4,5
1	Количество недель в году	42	42	42	42	42
2	Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
3	Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
4	Общее количество часов в год	252	336	420	504	588

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетних занятий в тхэквондо от детского возраста до взрослых тхэквондистов, является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм спортсмена подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса, является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия, на организм занимающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление учащегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность учащегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочном процессе очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности занятия. Только с помощью разумных и упорных занятий каждый может достигнуть лучшего, на что способен.

В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма, учащегося эмоциональном фоне.

### **2.5. Методические материалы**

Рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников;
- посещение семинаров;
- посещение судебных семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации бокса России и Всемирной федерации тхэквондо;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.
- беседы с тренером-преподавателем.

### **2.6. Методы выявления и отбора одарённых детей**

В системе отбора одаренных детей должен быть задействован широкий спектр разнообразных методов.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях ребенка для успешной специализации в тхэквондо.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в учебно-тренировочном процессе. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в группы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

### **2.7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и мерам безопасности. Требования по технике безопасности отражены в инструкции по виду спорта.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются учащиеся, допущенные врачом к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время учебно-тренировочных занятий учащимся следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Учебно-тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для организации учащихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации учащихся служит фронтальный способ.

Основная часть учебно-тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов, согласованности взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части учебно-тренировочного занятия, служат групповая и индивидуальная.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего учебно-тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальная, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

### **3. Воспитательная работа**

Цель воспитательной работы - создание в учреждении условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учащихся, то они стремятся копировать его во всём, поэтому тренер-преподаватель должен быть сам во всём примером.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей, учащихся, одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты.

Главной задачей в занятии с учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на всё это обращает внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Педагог, работающий с учащимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим



выполнением учебно-тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Воспитательная работа реализуется через:

- учебно-тренировочный процесс;
- систему различных дел и мероприятий, организацию самоуправления учащихся;
- работу в социуме (взаимодействие с другими учреждениями);
- работу с родителями (законными представителями).

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время.

Основные формы воспитательной работы с учащимися:

- учебно-тренировочные занятия;
- подготовка к соревнованиям;
- проведение и участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- обсуждение итогов соревнований;
- показательные выступления на спортивных и культурных мероприятиях;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- лекции и беседы;
- оформление стендов и газет;
- ремонт и подготовка спортивного инвентаря.

Правильно организованный режим работы (учебно-тренировочные занятия, учеба, выполнение домашних заданий, питание, сборы и т.д.) являются средством воспитания дисциплинированности, организованности, коллективизма, трудолюбия, волевых качеств, способствует всестороннему развитию юных спортсменов.

Следует подчеркнуть, что успех учащихся будет зависеть от совместных усилий тренера-преподавателя и родителей (законных представителей), поэтому надо установить и держать постоянную связь с родителями (законными представителями). Процесс взаимодействия направлен на активное включение родителей (законных представителей) в учебно-воспитательный процесс, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Практическая работа тренеров - преподавателей с родителями (законными представителями) учащихся реализуется через коллективные и индивидуальные формы взаимодействия.

Формы работы с родителями (законными представителями) по повышению их педагогической грамотности: лекторий, тематическая встреча, диспут, дискуссия,

консультация, родительские собрания, личная беседа, посещение открытых учебно-тренировочных занятий, мастер-классов, проведение семейных спортивных праздников, конкурсов, соревнований, анкетирование.

Примеры тем для работы с родителями (законными представителями):

-Роль семейных (совместных, регулярных) занятий в формировании мотивации ребенка;

-Влияние спорта на воспитание личности. Взаимопомощь и сотрудничество в спорте;

-Воспитание нравственных привычек через занятия;

-Методы семейного воспитания. Наказания и поощрения в семье: за и против;

-Роль семьи в воспитании здорового образа жизни;

-Цели и задачи учебно-тренировочного процесса на учебный год;

-Нормативные документы, регламентирующие деятельность учреждения;

-Сайт учреждения.

Формы мероприятий с участием родителей (законных представителей):

-Спортивные семейные праздники; (выступления семейных коллективов, знакомство со спортивными традициями семьи и т.д.);

-Игры на свежем воздухе;

-Игровые соревнования (матчи по различным видам спорта, лыжные, туристские походы, и т.д.);

-Участие родителей в проведении мероприятий в качестве организаторов, помощников и участников и пр. (День физкультурника, День здоровья, Мама, папа, я – спортивная семья и т.д.)

Поддержка и поощрение родителей (законных представителей) на уровне учреждения:

-Регулярно поддерживать и поощрять работу родителей (законных представителей);

-Включать награждение родителей (законных представителей) в сценарии мероприятий учреждения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по основным принципам здорового образа жизни:

1. Здоровое питание. Любая деятельность ребенка зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания.

2. Занятия физкультурой. Обязательна физическая активность, которая незаменима при здоровом образе жизни. Физические упражнения повышают выносливость и закаляют организм ребенка.

3. Хороший сон. Ежедневно ребенок должен спать около 8 часов, ребенок дошкольного возраста – 9-10 часов. Ложиться нужно до 10 часов – это наиболее благоприятное время для сна. Нельзя наедаться на ночь, необходимо помнить, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

4. Режим дня. Хорошо организованный режим дня ребенка – правильное чередование учебного процесса и отдыха. Соблюдая режим, ребенок будет больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

5. Закаливание организма. Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный ребенок в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Необходимо помнить, что закаливание нужно проводить под контролем грамотного инструктора.

6. Личная гигиена. Чистота – залог здоровья, поэтому учите ребенка ежедневно приводить свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

7. Отказ от вредных привычек. Необходимо внушить ребенку, что алкоголь, наркотики, курение наносят непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают развиваться как физически, так и творчески.

8. Устойчивость к стрессу. Учите ребенка спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Рассмотрите возможные варианты возникших проблем. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут различные увлечения, спорт или хобби. Настраивайте ребенка на позитивное восприятие событий.

9. Интеллектуальное развитие. Заинтересуйте ребенка интеллектуальными играми, чтением познавательной литературы. Узнавая что-то новое, он тренирует память, умственные способности, которые в дальнейшем сможет применить в различных жизненных ситуациях. Но при этом не забывайте о контроле за использованием ребенком Интернета.

10. Духовное самочувствие. Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешности в любых начинаниях ребенка. Важно уметь правильно определять настрой и склонность к каким-либо увлечениям ребенка и грамотно расставлять приоритеты.

Главное, чтобы в сохранении здоровья детей был комплексный подход всех участников процесса: родителей (законных представителей), педагогов, медицинских работников и других лиц, заинтересованных в воспитании здорового поколения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по безопасности:

для родителей

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

-организация охраны, пропускного и внутриобъектового режимов работы в зданиях и на территории Учреждения;

-меры пожарной безопасности на территории, в зданиях и помещениях Учреждения;

-система управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-коррупция в образовательной среде: причины возникновения и правовые последствия;

-формы коррупции в образовании;

-область распространения коррупции;

-пожертвования, навязывание платных образовательных услуг;

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма:

-необходимость использования светоотражающих элементов, которые предназначены для увеличения видимости в темное время суток в свете фар, обязательного использования специальных удерживающих устройств.

-выдержки из Правил дорожного движения «Обязанности пешехода».

-конкретные примеры ДТП с учащимися школ, разбор вместе с родителями их причин.

-демонстрация видеофильмов, которые наглядно показывают, как беспечность взрослых водителей-родителей приводит к трагедиям.

для учащихся

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

- инструктаж по технике безопасности для учащихся по предметам, видам обучения и занятиям, при изучении или проведении которых на них могут воздействовать опасные, вредные факторы.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-сущности коррупции, ее общественная опасность.

-формированию у участников образовательного процесса навыков антикоррупционного поведения, нетерпимости к проявлениям коррупции в повседневной жизни.

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Дорожная безопасность:

-правила дорожного движения.

-безопасный маршрут движения «Дом-школа-дом».

-безопасное поведение на транспорте и передвижению пешком.

-инструктаж о безопасности на дороге (как пешехода, как пассажира автомобиля, скутера, как велосипедиста).

#### 4. Профориентационная работа

Профориентационная работа с учащимися может проводиться в форме групповой или индивидуальной работы:

- бесед о профессиях учителя физической культуры, тренера и др;
- консультаций;
- игровых занятий;
- экскурсий в спорткомплекс, на стадион и др.;
- классных часов;
- внеурочной работы с учащимися.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с учащимися тренировочной группы 3 года обучения может включать изучение личности учащегося (определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности); проведение бесед на спортивную тематику: историю развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физической культуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутри учреждения соревнований и другие мероприятия.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с учащимися тренировочной группы 4 года обучения предусматривает изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к определенной деятельности. Проведение беседы 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; о чемпионатах мира и Олимпийских играх; 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 ОПИК, ДЮСШ и спортивное общество; проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы; оказание помощи учителю физической культуры на уроках и во внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работе (проведение разминки, осуществление роли старшего на подгруппе, отделении; организация и проведение соревнований) с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с учащимися тренировочной группы 5 года обучения, предусматривает решение 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.

Все эти методы способствуют жизненному самоопределению: для общего самоопределения это – формирование здорового образа жизни, а для профессионального самоопределения – выбор предметности и уровня будущего профессионального образования. При этом соотнесённость их содержания с физической подготовкой и укреплением здоровья предполагает приобретение не только соответствующих функциональных характеристик, но и определенных знаний, способов и умений из соответствующих областей науки и практики. Что позволяет рассматривать оборонно-спортивный профиль в модели образования, когда его основное содержание дополняется и специализируется по конкретным видам и уровням профессиональной деятельности и, следовательно, по предмету соответствующего профессионального образования:

- педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);
- военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);
- медицинского (по специальностям требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры, методов и средств контроля физического развития и функционального состояния организма).

Содержание физкультурного обучения раскрывается через структуру профильных дисциплин и элективных курсов. Первые соответствуют профилю профессионального образования, т.е. физической культуре, а вторые – специальностям профессионального образования, т.е. военному, медицинскому, педагогическому.

Содержание обучения физической культуре ориентируется на сопровождении жизненного самоопределения учащихся, т.е. на активное включение физкультурной деятельности в образ жизни, привитие интереса к укреплению и сохранению своего здоровья, приобретение навыков организации и проведения лично ориентированных занятий физическими упражнениями (по интересу и необходимости).

## 5. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обязательным разделом программы (таблица 5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, 5.9, 5.10, 5.11).

Таблица 5.1. -Контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	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)	
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)
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)	

Таблица 5.2. -Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы начальной подготовки 2-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 7,2 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 7,4 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 17 с)	
	И.П. - стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу (не более 9 с)	
	Динамическое равновесие. Из И.П. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (не более 12 с)	
	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м (не более 4 заступов за линии обозначенного коридора)	
Выносливость	Бег 8 мин (без учета расстояния)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 12 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 14 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	



Таблица 5.3. -Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для перевода группы начальной подготовки 3-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 7,0 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 7,2 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 19 с)	
	И.П. - стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу (не более 8 с)	
	Динамическое равновесие. Из И.П. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (не более 10 с)	
Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстоянии 10 м (не более 3 заступов за линии обозначенного коридора)		
Выносливость	Бег 10 мин (без учета расстояния)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 19 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 14 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладшками рук)	

Таблица 5.4. - Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для перевода тренировочные группы 1-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,7 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	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)	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)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 5.5. - Контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на тренировочном этапе 2-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,4 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,6 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 21 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 32 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 44 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 17 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 21 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	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 11 см)	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 13 см)
	Продольный шпагат (не более 13 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 8 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 22 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 17 см от линии паха)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 5.6. - Контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на тренировочном этапе 3-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,3 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 22 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 31 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 43 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Гибкость	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)	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 14 см)
	Продольный шпагат (не более 11 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 6 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 19 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 14 см от линии паха)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 5.7. - Контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на тренировочном этапе 4-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,1 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,2 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,4 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 23 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 11 мин)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 30 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 42 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 21 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 23 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Гибкость	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 13 см)	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 15 см)
	Продольный шпагат (не более 9 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 4 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 16 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 11 см от линии паха)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 5.8. - Контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на тренировочном этапе 5-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м (не более 4,8 с)	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,1 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 25 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 37 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 22 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 24 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 7 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 2 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 13 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 8 см от линии паха)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	



	ЕП ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
	НЭРЕ ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
	БАККАТНЭРЕ ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
	АП НЭРЕ ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
	БАЛЬ ТЫНГ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	ДУИ ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
5	Пхумсе:														
	ТХЕГЫК И ДЯНГ	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ТХЭГЫК СА ДЯНГ	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
	ТХЭГЫК О ДЯНГ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	ЮГ ДЯНГ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	ЧИЛЬ ДЯНГ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	ПАЛЬ ДЯНГ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
6	Одноименный спарринг	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
7	Степовая программа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
8	Скоростная работа по лапам:														
	АП ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	ДОЛЛЕ ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	МИРО ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	НЭРА ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
	БАЛЬТЫНГ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
	ДОЛЛЕ ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
	ДУИ ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
	АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
9	Спарринговая техника в жилетах	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
10	Учебный спарринг	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+

Таблица 5.10.1. -Критерии освоения технической программы

Уровень освоения	Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок

Таблица 5.11. -Перечень вопросов по контролю освоения теоретической подготовки

№ п/п	Вопросы в области теоретических основ физической культуры и спорта	уровни	
		базовый	углублённый
1	История развития спорта.	+	-
2	История развития тхэквондо.	-	+
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	+	-
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тхэквондо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо; федеральные стандарты спортивной подготовки по тхэквондо; 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).		
5	Гигиенические знания, умения и навыки.	+	+
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	+	+
7	Основы здорового питания.	+	-
8	Основы спортивного питания.	-	+
9	Занятия физической культурой и спортом, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	+	-
10	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.	-	+
11	Основы философии и психологии спортивных единоборств.	-	+
12	Этические вопросы спорта.	-	+
13	Общероссийские и международные антидопинговые правила.	-	+
14	Нормы и требования, необходимые выполнения и присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по тхэквондо.	-	+
15	Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса.	-	+
16	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.	+	+
17	Строение и функции организма человека.	+	+
18	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	+	+
19	Требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.	+	+

Таблица 5.11.1. -Критерии освоения теоретической подготовки

Уровень освоения	Ответы на вопросы
Неудовлетворительно	Ответил с грубыми ошибками
Хорошо	Ответил с незначительными ошибками
Отлично	Ответил без ошибок

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащегося при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Методические указания по организации текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Перед началом обучения, тренер-преподаватель знакомит учащихся с системой оценивания, которая применяется при осуществлении текущего контроля успеваемости учащихся, промежуточной и итоговой аттестации.

При осуществлении текущего контроля успеваемости учащихся, промежуточной и итоговой аттестации, тренер-преподаватель в обязательном порядке даёт разъяснения учащимся по объективности оценивания результатов освоения ими программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся – это систематическая проверка получаемых знаний и практических навыков учащихся по программе, проводимая тренерами-преподавателями, реализующими данную программу. Тренер-преподаватель регулярно в рамках расписания учебно-тренировочных занятий, в течение всего периода обучения, наблюдает и устно оценивает личные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах и соревнованиях.

На основании результатов текущего контроля успеваемости учащихся обеспечивается допуск учащихся к промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация учащихся - это выявление уровня формирования знаний, умений, навыков по итогам учебного года, в сроки, установленные календарным учебным графиком программы. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования, тренер-преподаватель принимает этапные контрольные тесты, при необходимости, может быть сформирована аттестационная комиссия. Учащиеся могут быть освобождены от промежуточной аттестации, по медицинским показаниям.

Итоговая аттестация учащихся, проводится с целью выявления формирования знаний, умений и навыков по итогам окончания обучения по программе, в форме тестирования учащихся, в сроки, установленные календарным учебным графиком.

Системой оценки результатов итоговой аттестации, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, которые определены в нормативных требованиях к выполнению тестирования, показатели представлены в единицах измерения. Критериями оценки является соответствие выполнения требований тестирования, согласно программы.

Итоговая аттестация учащихся проводится с использованием оценочных материалов (требования к выполнению этапных контрольных тестов тренировочного этапа 5-го года обучения (итоговая аттестация)).

## 6. План физкультурных и спортивных мероприятий по тхэквондо ВТФ

План физкультурных и спортивных мероприятий по тхэквондо ВТФ, разрабатывается ежегодно (таблица 6).

Таблица 6 - План физкультурных и спортивных мероприятий по боксу на 2021-2022 учебный год

№	наименование мероприятия	ведомственная принадлежность	место проведения	сроки проведения	возраст участников
1	Открытый турнир по тхэквондо ВТФ Новгородской области «Кубок Кремля»	Федерация тхэквондо ВТФ Новгородской области	г. Великий Новгород	сентябрь 2021	юноши и девушки 2010 г.р.и моложе
2	Открытое Первенство Кировского района Санкт-Петербурга по тхэквондо ВТФ	Федерация тхэквондо ВТФ Санкт-Петербурга	г. Санкт-Петербург	октябрь 2021	юноши и девушки 2010 г.р.и моложе
3	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТФ «Кубок Балтийского моря»	Федерация тхэквондо ВТФ Санкт-Петербурга	г. Санкт-Петербург	октябрь 2021	юноши и девушки 2010 г.р.и моложе
4	Открытый турнир по тхэквондо ВТФ «Кубок Стрельца»	Федерация тхэквондо ВТФ Санкт-Петербурга	г. Санкт-Петербург	ноябрь 2021	юноши и девушки 2010 г.р.и моложе
5	Кубок СК «МОНОЛИТ» по тхэквондо ВТФ	Федерация тхэквондо ВТФ Санкт-Петербурга	г. Санкт-Петербург	ноябрь 2021	юноши и девушки 2010 г.р.и моложе
6	открытое Первенство г. Всеволожска по тхэквондо ВТФ	администрация МО «Город Всеволожск»	Ленинградская область г. Всеволожск	декабрь 2021	юноши и девушки 2010 г.р.и моложе
7	Открытое первенство Санкт-Петербурга по тхэквондо ВТФ	Федерация тхэквондо ВТФ Санкт-Петербурга	г. Санкт-Петербург	декабрь 2021	юноши и девушки 2010 г.р.и моложе
8	Открытое первенство СК «Юнгвон»	Федерация тхэквондо ВТФ Санкт-Петербурга	г. Санкт-Петербург	январь 2022	юноши и девушки 2010 г.р.и моложе
9	Открытое первенство ДЮСШ «НОРУС» г. Сертолово	Федерация тхэквондо ВТФ Ленинградской области	г.Сертолово	январь 2022	юноши и девушки 2010 г.р.и моложе
10	Открытое первенство ДЮСШ пос.им.Морозова	Федерация тхэквондо ВТФ Ленинградской области	Ленинградская область пос.им. Морозова	февраль 2022	юноши и девушки 2010 г.р.и моложе
11	Первенство Ленинградской области среди кадетов и юниоров	Федерация тхэквондо ВТФ Ленинградской области	Ленинградская область пос.им. Морозова	март 2022	юноши и девушки 2010 г.р.и моложе
12	Первенство СЗФО среди кадетов и юниоров	Федерация тхэквондо ВТФ СЗФО	по назначению	март 2022	юноши и девушки 2010 г.р.и моложе



## 7. Перечень информационного обеспечения

Таблица 7 – Информационное обеспечение

№	Информационное обеспечение
нормативные документы	
1.	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2.	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3.	Федеральный закон от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4.	Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5.	Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (Утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 36);
6.	Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 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»
интернет ресурсы	
7.	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a> - Министерство спорта Российской Федерации
8.	<a href="https://olympic.ru/">https://olympic.ru/</a> - Олимпийский Комитет России
9.	<a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a> - Международный Олимпийский Комитет
10.	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a> Минпросвещения России
11.	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a> Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
12.	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> - Федеральный портал «Российское образование»
13.	<a href="http://www.window.edu.ru/">http://www.window.edu.ru/</a> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
14.	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
15.	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
16.	<a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a> официальный интернет – портал правовой информации
17.	<a href="http://tkdrussia.ru/">http://tkdrussia.ru/</a> Союз тхэквондо России
18.	<a href="http://www.wada-ama.org/">http://www.wada-ama.org/</a> Всемирное антидопинговое агентство
19.	<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/">http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/</a> Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал
20.	<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/">http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/</a> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал
21.	<a href="https://bigenc.ru/">https://bigenc.ru/</a> - Большая российская энциклопедия
список литературы	
22.	Барчуков И.С., Барчукова Г.В., Назаров Ю.Н. «Основы физической культуры», Юнити-Дана, 2016 г., 296 с.
23.	Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с
24.	Вайцеховский С.М. Книга тренера /С.М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 2011. - 246 с.
25.	Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры. 2016 – 32 с.
26.	Железняк Ю., Портнов Ю. и др. Спортивные игры 5-е издание. - М.: Издательский центр "Академия, 2014. - 400с.

27.	Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.
28.	Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физ. качества) под общей редакцией А.В. Карасев. - М., Лептос, 2010 - 368с.
29.	Ильин Е.П. Психология спорта. 2018 – 352 с.
30.	Манжелей И.В., Инновации в физическом воспитании, учебное пособие, 2015 – 144 с.
31.	Материалы научно-практической конференции Союза тхэквондо России, Кашкаров В.А., Вишняков А.В., г.Сочи, 2015 – 105 с.
32.	Муллер А. Б. [и др.]. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования . 2018 – 424 с.
33.	Осипова И.С., Булдашева О.В., Бурков Г.М., Буркова Л.Г., Физическая культура и спорт как социальный феномен и образ жизни, Монография, 2015 – 207 с.
34.	Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
35.	Полозов А.А., Полозова Н.Н. Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. - М.: Советский спорт, 2009. - 296 с.
36.	Соловьёв О.Н., Ложенский Д.Б. Тхэквондо. Корейское боевое искусство. Санкт – Петербург, 2001. - 60 с.
37.	Страдзе А.Э., Быховской И.М. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик: монография. 2019 – 288 с.
38.	Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. Под руководством Б.А. Ашмарина. М., Просвещение. 2010 -287с.
39.	Терехиной Р.Н., Медведевой Е.Н. Программа раннего физического развития детей (от 0 до 10 лет): методическое пособие. 2019 - 357 с.
40.	Тхэквондо (ВТФ): Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), 2001. - 70 с.
41.	Усманова С.Ф., Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, 2015 – 198 с.
42.	Фёдорова Н.А., Физическая культура, Подвижные игры, 5-8 классы, 2016 – 63 с.
43.	Шулика Ю.А. (и др.); худож.- оформ. Киричѐк А. Тхэквондо. Теория и методика. Том I. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮСШОР, спортивных педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 800 с.: ил. – (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте)
44.	Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013 -769с.
45.	Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
аудиовизуальные средства	
46.	Видеозаписи официальных соревнований с участием сильнейших тхэквондистов
47.	Видеоматериал – диск «Информация и детализированные пошаговые инструкции технических движений в тхэквондо»
48.	Видеоматериал – диск «Тхэквондо. Пхумсэ»

Итого: 1 шт. (100%)

В данном документе  
проинформировано и пронумеровано  
82 (Восемьдесят два) листа  
Директор *[Подпись]* / А.А. Еремеев /

*[Подпись]*