

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Меридиан»
городского округа Самара

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО

«ЦДО «Меридиан» г.о.Самара

Е.А.Громова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Тхэквондо МФТ»

(по дополнительным платным услугам)

Направленность программы: **физкультурно – спортивная**

Возраст обучающихся: **7-18 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Разработчики программы:

педагог дополнительного образования

Кудашов Ю.Н.

Принята на заседании
методического совета
от «28» июня 2024г.

Протокол № 1 от 28.06.2024г.

Самара, 2024

1. Пояснительная записка

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Программа направлена на развитие творческих и физических способностей детей, обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (Worldtaekwondofederation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Существует также ошибочное мнение, что современное тхэквондо – это спорт, а не боевое искусство, и спорт и боевое искусство – это совершенно разные вещи. На самом деле спорт и боевое искусство – это одно и то же. Боевое искусство – это, другими словами искусство боя и спортивные единоборства – это искусство боя по определённым правилам.

Именно благодаря тому, что регулярно проводятся соревнования, техника, тактика и стратегия достигла наивысшей степени совершенства, тхэквондо приобрело современный облик и не оторвалось от реальной жизни как многие другие боевые искусства, практическое применение которых весьма сомнительно.

Непрерывные тренировки - необходимое условие поддержания хорошей формы и физической кондиции. Во время тренировок нагружаются все мышцы тела. Только научившись управлять своими мышцами, возможно при выполнении движений суммировать мощь, развиваемую каждой из них. После овладения этим умением предстоит научиться передавать эту мощь телу соперника (в том числе и находящемуся в движении), направляя ее в зоны тела, где расположены уязвимые точки. В этот период обучения необходимо постоянно напоминать занимающимся, что тхэквондо создавалось как искусство самообороны, нацеленное на быстрое обезвреживание движущегося агрессора.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не закостенелая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» составлена в соответствии со следующими **нормативными документами**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, 3 дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Устав МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самара;
- Положением об оказании платных образовательных услуг в МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самара

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно–спортивной направленности «Тхэквондо» была использована «Учебная программа Всероссийской федерации ТАЕКВОН-ДО ИТФ», Москва 2015г.

Данная программа по тхэквондо направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапа на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на детей, подростков (с 7 до 18 лет).

Обучающийся должен овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

Актуальность

Одной из основных проблем, обозначенных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 является ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения.

В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Минздравсоцразвития России, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 процентов допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки.

Второй проблемой озвучено изменение ведущих тенденций и ценностных ориентиров детей и подростков, выбор ими инертных форм (компьютерные игры) организации досуга и отдыха.

Занятия со школьниками обусловлены общественной потребностью развития здорового поколения направлены на улучшение здоровья подрастающего поколения через увеличение двигательной активности, повышение престижа занятий физической культурой и спортом.

Детская юношеская спортивная школа призвана удовлетворять потребности граждан и общества в области физкультуры и спорта, создавать условия для самоопределения и самореализации личности обучающихся, развития индивидуальных способностей каждого ребенка, выявления одаренных детей и целенаправленной спортивной подготовки детей и подростков.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Новизна программы прослеживается в модульной компоновке материалов программы и опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий.

Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать то, что данная программа является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укрепления здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника на тренировочных занятиях.

В программе прослеживается несколько уровней подготовки, что даёт возможность всем желающим, вне зависимости от первоначального уровня физической подготовленности, заниматься по данной программе.

Отличительные особенности программы – через тренировочные занятия привлечь детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, **здоровому образу жизни**, а также помочь каждому ребёнку раскрыть свой творческий потенциал и найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.

Составляющие здорового образа жизни			
Физиологические Здоровые привычки и навыки, здоровое питание, занятия физической культурой и спортом, личная		Интеллектуальные Позитивное мышление, способность учащегося узнавать и использовать новую информацию для оптимальных	Духовные Способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели,
и общественная гигиена		действий в новых обстоятельствах	стремиться к ним и достигать их
Социальные Способность взаимодействовать с другими людьми			Эмоциональные Психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - развитие и совершенствование личностных и физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития обучающихся.

ЗАДАЧИ:

воспитательные:

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся; *развивающие:*
- формирование и развитие спортивных способностей детей;
- формирование и развитие физических и специальных качеств; - развитие функциональных возможностей организма; *обучающие:*
- формирование элементарных представлений в области физической культуры и спорта, анатомии, физиологии и гигиены человека;
- сформировать элементарное представление о методике организации занятий физической культурой и спортом.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты.

Личностные:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

Предметные:

Знать:

- терминологию в пределах программы модуля и уровня подготовки;
- критерии оценки формальных комплексов (индивидуальных и командных);
- названия основных стоек;
- происхождение и развитие боевых искусств;
- названия основных ударных поверхностей;
- основы элементарной первой помощи;
- классификация по поясам, требования программы аттестации на пояса по уровню пояса;

Уметь:

- выполнять все технические нормативы программы на уровне модуля и уровня подготовки; - выполнять нормативы общей и специальной физической подготовки в соответствии с модулем и уровнем подготовки;
- уметь правильно применять приемы для эффективной защиты;
- приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- применять полученные навыки на практике в ходе соревнований.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные: регулятивные:

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

коммуникативные:

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; **познавательные:**
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Характеристика образовательного процесса.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Набор и приём на отделение осуществляется на основании справки о состоянии здоровья. Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, ОФП и СФП, технико-тактическую и психологическую и соревновательную.

Срок реализации программы: составляет 1 год, и делится на следующие уровни:

Спортивно оздоровительный уровень– 1 год (4 модуля);

Уровни программы	Срок обучения на уровне	Возраст для зачисления (лет)	Количественный состав группы Мин/оптимальный/макс (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (часы)	Объем тренировочной нагрузки в год (часы)
Базовый уровень	1 год	7-18	10-15	6	216

Академический час равен 40 минутам.

Состав группы: группы формируются по возрастам в соответствии с правилами участия в соревнованиях.

Условия приёма детей: обязательным условием для зачисления в группу является справка от врача, о том, что ребёнок может заниматься спортом.

Формы, методы, средства и технологии обучения.

Обучение проводится в очной форме.

Формы организации деятельности обучающихся – индивидуальная, фронтальная, групповая.

Формы проведения занятий: тренировка, спарринги, соревнования, контрольное занятие, встреча с интересными людьми, открытые занятия и др.

Методы – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, соревновательные.

Типы занятий – теоретические, практические, спарринги, соревновательные.

Средства обучения: видеоматериалы с соревнований и др.

Современные образовательные технологии: здоровьесберегающие, личностно ориентированное обучение, технология модульного обучения и др.

2. Учебный план программы

Учебный план программы рассчитан на 36 недель в году, кроме того 8 недель запланировано на летнюю оздоровительную работу в загородных спортивных лагерях, на учебно – тренировочных сборах. В разделах учебного плана отражены виды подготовки тхэквондистов в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности по тхэквондо. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание теории и методики физической культуры и спорта; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки; в области освоения других видов спорта и подвижных игр; в области технико-тактической и психической подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебнотренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Образовательный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. В группах базового уровня удельный вес ОФП и СФП ниже на 50%; в группах продвинутого уровня объем СФП и ТП и соревновательной подготовки увеличивается в 2 раза. Решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям. **Каждому этапу подготовки характерны свои специфические задачи:**

Ознакомительный уровень– систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Учебный план программы «Тхэквондо»

№	Модули подготовки/уровни	Базовый уровень
1	Техника и методика обучения приёмам	72
2	Техническая и физическая подготовка	72
3	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	72
	Общее кол-во часов по модулю	216

Учебный план

№	Раздел, тема	Кол-во час. (всего)	модуль		
			1 Техника и методика обучения приёмам	2 Техническая и физическая подготовка	3 Физическое и спортивно-техническое совершенствование
1.	Теоретическая подготовка	7	2	2	2
1.1	История развития избранного вида спорта	1	0,5		
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		1	
1.3	Гигиенические знания, умения, навыки	1			1
1.4	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1			1
1.5	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	0,5		
1.6	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	2	1	1	
2.	Практическая подготовка	147			

2.1.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	72	20	20	20
2.1.1	освоение комплексов физических упражнений	28	8	8	8
2.1.2	развитие основных физических качеств	25	7	7	7
2.1.3	повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма	19	5	5	5
2.2.	Другие виды спорта и подвижные игры	38	9	8	9
2.2.1	умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами	9	2	2	2
2.2.2	умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	9	2	2	2
2.2.3	умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	10	2	2	3
2.2.4	навыки сохранения собственной физической	10	3	2	2

	формы				
2.3	Технико-тактическая подготовка	34	11	10	10
2.3.1	овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта	12	3	4	4
2.3.2	приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	4		2	2
2.3.4	повышение уровня функциональной подготовленности	9	3	2	3
2.3.5	освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	5	3		1
2.3.6	выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	4	2	2	
2.4	Контрольные испытания	3			3
	ИТОГО:	216	72	72	72

3. Содержание программы

Разделы подготовки

3.1. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся всех уровней, который содержит минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Распределение материала по теории и методике физической культуры и спорта

Возраст обучающихся в группе (подгруппе)	Содержание тем
базовый	<ol style="list-style-type: none">1. История развития избранного вида спорта.2. Основы философии и психологии спортивных единоборств.3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.5. Основы законодательства в сфере физической культуры.6. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.7. Строение и функции организма человека.8. Гигиенические знания, умения и навыки. 9. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.10. Основы спортивного питания.11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.12. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

1. История развития тхэквондо.

Характеристика тхэквондо, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие тхэквондо как вида спорта. Первые чемпионаты России по тхэквондо.

2. Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Начальные понятия о спортивной психологии. Начальные понятия о спортивной философии.

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

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки.

4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки.

5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила тхэквондо как вида спорта. Общероссийские антидопинговые правила.

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

7. Строение и функции организма человека.

Начальные сведения об опорно-двигательном аппарата, системе кровообращения, сердечно-сосудистой системе, дыхании, пищеварении и обмене веществ, центральной нервной системе и их роли в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

8. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

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

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий.

10. Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Режим питания. Питьевой режим.

11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Применение специальной экипировки. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов. Оборудование и инвентарь зала.

12. Требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой медицинской помощи. Страховка и самостраховка.

3.2. Практическая подготовка

3.2.1. Общая физическая подготовка

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

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

-общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);

-упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств;

-упражнения для развития гибкости;

-упражнения для развития быстроты и ловкости;

-упражнения для развития выносливости;

-упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения; - подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами). **Для**

достижения высокого уровня ОФП используются:

-метод длительного воздействия («до отказа»);

-повторный метод;

-метод контрольного тестирования; -игровой метод;

-круговой метод.

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

3.2.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

Она подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом тхэквондо, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у занимающихся физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Она ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

1. упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);
2. имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.);
3. специальные игровые комплексы;
4. гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонах);
5. упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования занимающегося в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса), с гириями, гантелями;
6. специальные упражнения с партнером;
7. упражнения в самообороне, упражнения для защиты от ударов.

Обязательными являются упражнения на гибкость, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстрой сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро разогревают мышцы и подготавливают их к основной работе.

3.2.3. Техничко-тактическая подготовка спортсменов - тхэквондистов

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби). **Удары руками:** прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги). **Блоки:** защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки). **Удары ногами:** прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги). **Ученический технический комплекс** (Пхумсе: тгьк-иль-дянг). **Перемещения:** Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный степ-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Группы подготовки базового уровня

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны(Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап - соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум - соги); передняя низкая стойка (ап - куби); задняя низкая стойка (двиг - куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом - соги: стойка «тигра»).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-хируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-хируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт - хируги); удар ребром ладони (Сональ-хируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ - маки): защита среднего уровня (момтхонмакки: бакат - изнутри, ан - вовнутрь); защита верхнего уровня (ольгуль -макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчомаки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз (нере - чаги): -сверху вниз вовнутрь (ан-нере - чаги);

-сверху вниз наружу (бакат - нере - чаги).

Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп - чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык -иль - дянг, тгык-и -дянг).

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз; Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом. Тактика ведения поединка. Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; перед поединком с конкретным противником задумать(спланировать); проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

Содержание программного материала на **продвинутом уровне** позволяет и одновременно требует посвятить четыре года спортивной подготовки изучению реализации атакующей и защитной техники в ситуативных условиях поединка без привнесения в этот процесс помех в виде вольных боев с непредсказуемыми действиями противника.

Все должно быть сведено к отработке запрограммированных действий в соответствии с моделью деятельности спортсмена. Для автоматизированной реализации, изучаемой на данном этапе техники целесообразно использовать алгоритмы техники и тактики, доведенные до уровня навыков, что впоследствии обеспечивает надежность спортивной и прикладной эффективности действий спортсмена. Поэтому на **продвинутом уровне все изученные в программном**

режиме технико-тактические действия отрабатываются в высоких режимах сенсомоторной нагрузки, что не так просто и требует серьезной и многогранной работы.

Следует учитывать, что изучение новых поэтапных тем должно как бы накладываться на повторение ранее изученного материала и поэтому время на изучение нового материала постепенно уменьшается.

а) ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Ознакомительный уровень

- 1) Стойки: наранхи-соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; джучум-соги – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч.
- 2) Удары руками: бароджируги – удар кулаком руки, одноименной с опорной ногой.
- 3) Блоки: арэ-макки – защита нижнего уровня. 4) Удары ногами: ап-чаги – удар ногой вперед.

Базовый уровень

1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль
Стойки: наранхи-соги; - джучум-соги; ап-соги – передняя высокая стойка; ап-куби – длинная передняя стойка.	Стойки: наранхи-соги; джучум-соги; ап-соги; ап-куби; двит-куби – задняя стойка с	Стойки: наранхи-соги; джучум-соги; двит-куби; бомсоги; моа-соги; коа-соги – перекрестная	1) Совершенствование техники; 2) Совершенствование степа; 3) Работа по лапам; 4) Учебный спаринг; 5) Отработка

	согнутым коленом; бом-соги – стойка «тигра»; моа-соги – стойка ступнями вместе.	стойка; хан дарисоги; гибонджунби – стойка готовности.	спаринговой техники в протекторах
Удары руками: бароджируги; бандэджируги – удар кулаком руки разноименной с опорной ногой.	Удары руками: бароджируги; бандэджируги; сонкит – кончики пальцев; сонналь – ребро ладони.	Удары руками: баро-джируги; бандэ-джируги; сонкыт; сонналь; чиги – рубящий удар рукой; апэ-чиги – удар вперед вверх; ан-чиги – удар вовнутрь.	

Блоки: арэ-макки; момтон-макки – защита среднего уровня; ольгуль-макки – защита верхнего уровня.	Блоки: арэ-макки; момтон- макки; ольгуль-макки; хэчэмакки – блок двумя руками наружу; соннальхэчэмакки – блок двумя руками рёбрами ладоней наружу.	Блоки: арэ-макки; момтон- макки; ольгуль- макки; хэчэ-макки; соннальхэчэ-макки; йот гель-макки – скрестный блок двумя руками; сонналь-макки – блок ребром ладони.	
Удары ногами: ап-чаги; миро-чаги – удар ногой вперёд всей ступнёй; долльё-чаги – удар ногой по окружности.	Удары ногами: ап- чаги; миро-чаги; долльё-чаги; нэрьё-чаги – удар ногой вниз; ап нэрьё-чаги – удар ногой вниз вовнутрь; бактнэрьё- чаги – удар ногой вниз наружу; юп-чаги – удар ногой в сторону.	Удары ногами: ап- чаги; миро-чаги; долльё-чаги; нэрьёчаги; ап нэрьё- чаги; баккатнэрьё- чаги; юп-чаги; бандыльдолльёчаги – удар полумесяца подъёмом стопы. двит-чаги – удар ногой назад.	
Пхумсэ: №1 Тхэгук иль джан.	Пхумсэ: №1 Тхэгук иль джан; №2 Тхэгук и джан.	Пхумсэ: №1 тхэгук иль джан; №2 тхэгук и джан; №3 тхэгук сам джан; №4 тхэгуксаджан.	
	Отработка техники: трёхшаговыйспаринг.	Степовая программа Отработка техники 2-х, 3-х шагового спаринга; Отработка безконтактного спар ига с использованием техники ударов ног	

а) ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Базовая технико-тактическая подготовка для групп базового уровня

Основной задачей базового уровня является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции.

Основное направление - технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с полушагом, подшагом, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

На данном этапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку в проекции на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби); задняя низкая стойка (двиг-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»); перекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби). **Удары руками:** прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, анвовнутрь), защита верхнего уровня (ольгуль-макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки); блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональхэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(неречаги):

-сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги); -сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы (еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-садянг).

Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки для групп 1-2 года обучения базового уровня

Изучение ударов включается составной частью в тренировки по освоению защиты с ответными ударами:

Двухударные комбинации ногами (атакующие): боковой ближней, боковой дальней; боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову; боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову; боковой ближней, удар сверху дальней; боковой дальней, задний прямой дальней; удар сверху дальней, задний прямой дальней; подскок, финт ближней, боковой дальней;

финт дальней со скольжением, боковой ближней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней; подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.

Трехударные комбинации: скачок вперед, боковой дальней, боковой ближней, боковой дальней; подскок, боковой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней; боковой дальней, задний прямой дальней, боковой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подшаг, задний прямой дальней в туловище, боковой дальней в голову; подскок, боковой прямой ближней, боковой дальней, задний прямой дальней.

Четырехударные комбинации: боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову, боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову; боковой ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой ближней, боковой дальней; подскок, боковой ближней, смена стойки, боковой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней; скачок вперед, боковой дальней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней; боковой дальней, задний прямой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней.

Контратакующие комбинации: скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней; скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней; скачок назад от бокового прямого, боковой дальней; задний прямой дальней от бокового ближнего; задний прямой дальней от удара сверху ближней; задний прямой дальней в прыжке на любое движение.

Базовая технико-тактическая подготовка для групп базового уровня второго года.

Основной задачей 2-го года базового уровня является усвоение раздела базовой техникотактической деятельности на средней дистанции.

Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико-тактические действия, связанные с подшагиваниями и подскоками, в условиях которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций тхэквондиста: скорости адекватного защитного реагирования, скорости ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения, темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника. **Техника.** Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. **Стойки:** стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двиг-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»); перекрестная стойка (Коасоги); стойка на одной ноге (хак-дари-соги-стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Паль-мок-чиги); удар локтем (Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, анвовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-акки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки); блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчомаки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги): -сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги) - сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп-чаги). Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги). Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги). **Ученический технический комплекс** (Пхумсе: тгык-иль-дьянг, тгык-и-дьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-саянг, тгык-о-дьянг).

3.2.4. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора начинают осваиваются на продвинутом этапе.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса занимающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по виду спорта «тхэквондо».

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по виду спорта «тхэквондо». Инструктор обязан правильно называть действие в соответствии с терминологией по виду спорта «тхэквондо», правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по тхэквондо. В возрасте 14 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, выполнившие условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям.

4. Система контроля и зачетные требования

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта «тхэквондо»

В соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки определяются и основные критерии для каждого этапа подготовки.

Для этапа базового уровня: привитие спортсменам интереса к занятиям тхэквондо, овладение элементарными основами техники борьбы, ознакомление с основными тактическими приемами, получение первоначальных знаний по истории тхэквондо, приобретение первого опыта участия в соревнованиях.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных занимающихся, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Физические качества и телосложение I	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Кондиционные способности	3
Телосложение	1
Кондиционные способности	I
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние

2 - среднее влияние

1 - незначительное влияние

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Основными критериями зачисления спортсменов на этапы подготовки и перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, являются приемные и контрольнопереводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, которые представлены в таблицах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки

*Скорость	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
*Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 7,4с)	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)	
*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 лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
*Скоростно-силовые качества	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)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы продвинутого уровня

Таблица № 19

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
*Скорость	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
*Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5с)	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 (без учета времени)	
*Сила	Подъем туловища лежа на спине за 30 с.(не менее 22 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
*Скоростно-силовые качества	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 возвышенности в 25-35 см.с выпрямленными ногами Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышенности в 25-35 см.с выпрямленными ногами Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп (не менее 12 см)

Техническое мастерство	Техническая программа
-------------------------------	------------------------------

Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для групп базового уровня 1 г.об. по тхэквондо (мальчики)

Контрольные упражнения (тесты)							
Прыжок в длину с места (м)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)		Челночный бег 3х10 м/с		Поднимание туловища за 20 сек.	
высокий	155	высокий	20	высокий	9,1	высокий	15
средний	151-154	средний	18-19	средний	9,8-9,2	средний	13-14
низкий	145-150	низкий	16-17	низкий	10,6-9,9	низкий	11-12
Контрольные упражнения (тесты) СФП, ТП							
Шпагат продольный		Шпагат поперечный		Тест на скорость кругового удара ногой		Стойки показ	Удары руками показ
высокий	5	высокий	5	мах показ		МАО СОГИ, НАРАНХИ СОГИ, АП СОГИ	БАРО ЧИРУГИ
средний	4	средний	4				
низкий	3	низкий	3				
Контрольные упражнения (тесты) ТП							
Блоки показ			Удары ногой (показ)		Степовая программа	Скоростная работа по лапам	
АРЭ МАККИ, МОМТХОН МАККИ, ОЛЬГУЛЬ МАККИ			АП ЧАГИ		показ	показ	

Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для групп базового уровня 1 г.об. по тхэквондо (девочки)

Контрольные упражнения (тесты)							
Прыжок в длину с места (м)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)		Челночный бег 3х10 м/с		Поднимание туловища за 20 сек.	
высокий	140	высокий	15	высокий	9,3	высокий	14
средний	131-139	средний	13-14	средний	10,0-9,4	средний	12-13
низкий	125-130	низкий	11-12	низкий	10,8-10,1	низкий	10-11
Контрольные упражнения (тесты) СФП, ТП							
Шпагат продольный		Шпагат поперечный		Тест на скорость кругового удара ногой		Стойки показ	Удары руками показ
высокий	5	высокий	5	мах показ		МАО СОГИ, НАРАНХИ СОГИ, АП СОГИ	БАРО ЧИРУГИ
средний	4	средний	4				
низкий	3	низкий	3				
Контрольные упражнения (тесты) ТП							
Блоки показ			Удары ногой (показ)		Степовая программа	Скоростная работа по лапам	
АРЭ МАККИ, МОМТХОН МАККИ, ОЛЬГУЛЬ МАККИ			АП ЧАГИ		показ	показ	

Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для продвинутого уровня 1 года обучения по тхэквондо (мальчики)

Контрольные упражнения (тесты)							
Прыжок в длину с места (м)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20сек. (кол-во)		Челночный бег 3x10 м/с		Поднимание туловища за 20 сек.	
высокий	180	высокий	15	высокий	8,0	высокий	19
средний	176-179	средний	13-14	средний	8,6-8,1	средний	17-18
низкий	171-175	низкий	11-12	низкий	9,3-8,7	низкий	15-16
Контрольные упражнения (тесты) СФП, ТП							
Шпагат продольный		Шпагат поперечный		Тест на скорость кругового удара ногой за 10с.		Стойки показ	Удары руками показ
высокий	5	высокий	5	высокий	11	БОМ ЧАГИ	СОНКЫТ
средний	4	средний	4	средний	8-10		
низкий	3	низкий	3	низкий	5-7		
Контрольные упражнения (тесты) ТП							
Блоки показ		Удары ногой (показ)				Пхумсе	
СОННАЛЬ МАККИ		Еп Чаги, Нэрэ Чаги, БаккатНэрэ Чаги, Ап Нэрэ Чаги				Тхэгык Сам Дянг	

Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для продвинутого уровня 1 года обучения по тхэквондо (девочки)

Контрольные упражнения (тесты)							
Прыжок в длину с места (м)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20сек. (кол-во)		Челночный бег 3x10 м/с		Поднимание туловища за 20 сек.	
высокий	170	высокий	12	высокий	8,2	высокий	17
средний	161-169	средний	10-11	средний	8,8-8,3	средний	15-16
низкий	155-160	низкий	8-9	низкий	9,5-8,9	низкий	13-14
Контрольные упражнения (тесты) СФП, ТП							
Шпагат продольный		Шпагат поперечный		Тест на скорость кругового удара ногой за 10с.		Стойки показ	Удары руками показ
высокий	5	высокий	5	высокий	7	БОМ ЧАГИ	СОНКЫТ
средний	4	средний	4	средний	5-6		
низкий	3	низкий	3	низкий	3-4		
Контрольные упражнения (тесты) СФП							
Блоки показ		Удары ногой (показ)				Пхумсе	
СОННАЛЬ МАККИ		Еп Чаги, Нэрэ Чаги, БаккатНэрэ Чаги, Ап Нэрэ Чаги				Тхэгык Сам Дянг	

*Челночный бег 3x10 м/с проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Спортсмен, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) спортсмен бежит до линии «Финиш», касается ее рукой, возвращается к линии «Старт», касается ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

*Шпагат продольный представляет собой полностью разведенные ноги, где одна нога находится впереди корпуса, вторая - сзади.

*Шпагат поперечный представляет собой полностью разведенные ноги в стороны в положении сидя.

Уровень выполнения шпагата:

3(низкий) - расстояние до пола менее 10см, расстояние до пола менее 5см., но ноги в коленях согнуты, или корпус и ноги не лежат в одной плоскости.

4(средний) - расстояние до пола менее 5 см., ноги в коленях прямые, правильное исполнение (корпус и ноги в одной плоскости).

5(высокий) - расстояние до пола отсутствует, ноги в коленях прямые, Свободное правильное исполнение, ненапряженное состояние.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. «Отжимание» засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

*Подъем туловища лежа на полу выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни голени. Затем спортсмены меняются местами.

Попытка не засчитывается, если: отсутствует касание локтями бедер (коленей); отсутствует касание лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза.

*Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

5. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеоматериалы: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м² на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 2,5 м;
- комната для переодевания;

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря
1.	Весы электронные
2.	Гимнастическая стенка
3.	Гонг боксерский
4.	Зеркало (0,6х2 м)
5.	Лапа тренировочная
6.	Макивара
7.	Мат гимнастический (2х1 м)
8.	Мешок боксерский
9.	Напольное покрытие для вида спорта "тхэквондо" (12х12 м)
10.	Ракетка двойная для вида спорта "тхэквондо"
11.	Секундомер
12.	Скамейка гимнастическая
13.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков
14.	Скакалки

Индивидуальная экипировка

- шлем;
- жилет;
- щитки на стопу
- капа;
- бандаж

Информационное обеспечение

1. Энциклопедия тхэквондо Цой Хонг Хи, 1991г. (<http://taek-won-do.ru> дата обращения 11.07.2023)
2. Родионов, Альберт Вячеславович. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. - М. : Физкультура и спорт, 1983 (<https://search.rsl.ru/> дата обращения 11.07.2023)
3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М. : Физкультура и спорт, 1980 (<https://search.rsl.ru/> дата обращения 11.07.2023)

4. Планирование и построение спортивной тренировки [Текст] : (Сборник науч.-метод. работ) / [Сост. и науч. ред. д-р пед. наук, проф. Л. П. Матвеев] ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. Проблемная науч.-исслед. лаб. программирования тренировки и физиологии спорт. работоспособности. - Москва : [б. и.], 19726. Образовательная программа для ДЮСШ Федерация тхэквондо России, 2002 г. (<https://search.rsl.ru/> дата обращения 11.07.2023)
5. Ким Су.Тэквондо = Taekwondo :ЧаЁнРю - естеств. путь / Ким Су ; [Пер. с англ. Е. Гупало]. - М. : Гранд : Фаир-пресс, 2003 (<https://search.rsl.ru> дата обращения 11.07.2023)
6. Сон, ДукСунг.Тэквондо : Базовый курс / ДукСунг Сон, Роберт Дж. Кларк ; [Пер. с англ. Ю. Григорьевой]. - М. : ФАИР-Пресс : Гранд, 2004 9. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. ЧойСунг Мо, Ярышев С.Н., 2003 г. (<https://search.rsl.ru> дата обращения 11.07.2023)
7. Шубский А. О.Таэквон-до= Taekwondo WTF / Александр Шубский. - М. : ЭКСМО, 2002. 11. Тэквондо. - Карамов С.К., 2004 г. (<https://search.rsl.ru> дата обращения 11.07.2023)
8. Тэквондо-путь к совершенству. - Лигай.В., 2004 г. (<https://readli.net/> дата обращения 11.07.2023)

Список литературы:

1. Энциклопедия тхэквондо Цой Хонг Хи, 1991г. (<http://taek-won-do.ru> дата обращения 11.07.2023)
2. Родионов, Альберт Вячеславович. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. - М. : Физкультура и спорт, 1983 (<https://search.rsl.ru/> дата обращения 11.07.2023)
3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М. : Физкультура и спорт, 1980 (<https://search.rsl.ru/> дата обращения 11.07.2023)
4. Планирование и построение спортивной тренировки [Текст] : (Сборник науч.-метод. работ) / [Сост. и науч. ред. д-р пед. наук, проф. Л. П. Матвеев] ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. Проблемная науч.-исслед. лаб. программирования тренировки и физиологии спорт. работоспособности. - Москва : [б. и.], 19726. Образовательная программа для ДЮСШ Федерация тхэквондо России, 2002 г. (<https://search.rsl.ru/> дата обращения 11.07.2023)
5. Ким Су.Тэквондо = Taekwondo :ЧаЁнРю - естеств. путь / Ким Су ; [Пер. с англ. Е. Гупало]. - М. : Гранд : Фаир-пресс, 2003 (<https://search.rsl.ru> дата обращения 11.07.2023)
6. Сон, ДукСунг.Тэквондо : Базовый курс / ДукСунг Сон, Роберт Дж. Кларк ; [Пер. с англ. Ю. Григорьевой]. - М. : ФАИР-Пресс : Гранд, 2004 9. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. ЧойСунг Мо, Ярышев С.Н., 2003 г. (<https://search.rsl.ru> дата обращения 11.07.2023)
7. Шубский А. О.Таэквон-до= Taekwondo WTF / Александр Шубский. - М. : ЭКСМО, 2002. 11.

Тэквондо. - Карамов С.К., 2004 г. (<https://search.rsl.ru> дата обращения 11.07.2023)

8. Тэквондо-путь к совершенству. - Лигай.В., 2004 г. (<https://readli.net/> дата обращения 11.07.2023)

