



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ «ГОРОДСКАЯ КОМПЛЕКСНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОМЕТА»**

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Тренерского совета

от «29» августа 2016 № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПО ГБОУ
ДОЛ ГКС ДЮСШОР «Комета»


И.Ф. Ушакова
« 01 сентября 2016 г. »

приказ № 68-О от «01» сентября 2016 г.

ТХЭКВОНДО WTF

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2016

I. Пояснительная записка

За основу программы взята типовая программа по ТХЭКВОНДО (ВТФ) для образовательных учреждений Российской Федерации составленная в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ, типовым положением об образовании детей - Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Адаптация прослеживается в следующих разделах:

Учебно-тематическое планирование – на основании Устава учреждения было изменено количество часов, отведенных на реализацию программы.

Методическое обеспечение – отражены основные принципы построения учебного процесса, используемые технологии, методы и формы работы, так же предложен учебно-методический комплекс по обеспечению программы.

Актуальность данной программы.

Спортивные поединки по ТХЭКВОНДО (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Прием детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера-преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 5 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом! На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, ЦДТ, ДЮСШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами из различных регионов России.

Настоящая программа деятельности направлена на развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вида спорта в Школе и городе. А также на формирование у детей и подростков мотивации на здоровый образ жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом. Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками.

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта.

Образовательная программа является:

По авторству - модифицированной;

- по направленности - физкультурно-оздоровительной;

- по уровню освоения - углубленной;

- по способу подачи содержания и организации учебного процесса - комплексной, вертикально– горизонтальной;

- профессионально-ориентированной.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим
- приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных
- праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.
-

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

Программа состоит из трёх частей:

Пояснительной записки, где описана актуальность программы, новизна и отличия от других существующих. Поставлены примерные педагогические задачи для развития общих и специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций, которые негативно влияют на образовательный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя тематические учебные планы на текущий год занятий, примерные годовые планы распределения часов. Величина теоретических и физических почасовых нагрузок определена почасовым планом рабочей нагрузки в учебном году. Указаны переводные и контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учётом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические рекомендации позволят сохранить процент занимающихся в группах различного уровня образования в образовательном учреждении.

Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов Школы. Занятия проводятся под руководством тренеров-преподавателей. Программа по ТХЭКВОНДО (ВТФ) для спортивной школы рассчитана на четыре основных этапа:

- 3 года обучения в группах начальной подготовки (НП);
- 5 лет обучения в учебно-тренировочных группах (УТ);
- 3 года обучения в группах спортивного совершенствования (СС);
- необходимое время в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Группы начальной подготовки (НП)

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий в группах начальной подготовки детей более раннего возраста.

Основная цель занятий групп начальной подготовки образовательного процесса (НП) - привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой предпрофильной направленности на тхэквондо. Привлечение к занятиям в группы НП детей, начиная с 6 лет, допускается прием учащихся в группы НП до 10 лет. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
2. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни.
3. Удовлетворение двигательной потребности.
4. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
5. Развитие коммуникативных качеств.
6. Начальное обучение умению самовыражаться.
7. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
8. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
9. Развитие коммуникативных качеств.
10. Начальное обучение умению самовыражаться.
11. Удовлетворение двигательной потребности.
12. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
13. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные

качества).

14. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).

15. Изучение базовой техники ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Направленность образовательной программы для групп НП - заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в группах начальной подготовки даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса:

- Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.
- Установление своего «Я» в коллективе сверстников.
- Слабое интеллектуальное спортивное мышление.
- Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
- Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
- Необходимость выработки психологии «победителя».
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Возрастной кризис подросткового возраста.
- Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.
- Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
- Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА.
- Участие в соревнованиях.
- Создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.
- Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребенке.
- Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
- В большинстве случаев слабое физическое развитие, оздоровление.
- Низкий уровень двигательной активности.
- Слабый уровень внимания.
- Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
- Низкий уровень развития психологических качеств.
- Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими сверстниками.
- Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся детей.
- Сравнение отношения тренера-преподавателя к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором проведения занятий учёт возрастных особенностей, которые определяет собой ту или иную степень успешности освоения программного материала. Образовательный процесс в группах НП носит преимущественно познавательный и игровой характер. Каждое занятие обучает определённой деятельности учеников.

Каждый элемент базовой образовательной программы процесса сопровождается оценкой его итогов, для дальнейшего рассмотрения, поощрения, наказания и коррекции. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими, ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают правила поведения в спортивном зале. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность детей. В-третьих, по мере общего развития учащихся налаживаются долговременные связи педагог-воспитанник. Постепенно происходит адаптация учащихся к физическим упражнениям, к обстановке образовательного учреждения, умениям взаимодействия со сверстниками и более старшими учащимися. Поэтапное возрастное развитие позволяет развивать спортивную целевую установку на будущую деятельность в спорте высших достижений. Обязательна работа в коллективе, состоящего из специалистов образовательного учреждения и членов семьи учащегося, самых заинтересованных сторон в становлении личности ребёнка.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечается и поощряется стремление к самостоятельной работе.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Спортсменам доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях. Так же спортсменам предлагается применять приёмы психорегуляции в различных бытовых ситуациях: в семье, в школе, на улице, в кругу друзей и т.д.

На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных учащихся и заинтересованных лиц, в развитии детей. Регулярный медицинский осмотр, щадящие игровые нагрузки позволяют корректировать общеобразовательную деятельность.

Учебно-тренировочные группы (УТ)

Основная цель занятий учебно-тренировочных групп - направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

Возраст занимающихся 10-14 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

В коллективе любой результат, даже очень высокий, не самоцель. Главное - личность атлета.

Педагогическую работу на втором этапе необходимо осуществлять с учётом следующих проблем:

1. Необходимость профессиональной ориентации занимающихся.
2. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации, не опуская воспитание личности в целом.
3. Определение основных направлений деятельности: учёба или спорт.
4. Воспитание самодисциплины.
5. Создание обстановки в спортивной группе престижа занятий единоборствами. Все должно быть проникнуто духом соперничества.
6. В работе всегда давать понять ученикам, что они на виду.
7. Вырабатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца.
8. Стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений.
9. Учить воспитанников любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь и делать все, чтобы ты гордился за команду и команда, гордилась за тебя.
10. Оказывать всяческую помощь в решении всех возникающих вопросов: бытовых, спортивных, учебных и т.д.
11. Определить степень одарённости спортсменов.
12. Научить обучающихся преодолевать психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях.
13. Создать здоровый психологический климат в спортивном коллективе, отдельно взятой группе.

Созданный спортивный коллектив на базе учебно-тренировочных групп имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого воспитанника растёт уровень спортивного коллектива. А с ростом уровня спортивного коллектива растёт уровень результатов и качеств личности воспитанников.

Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого оттачивания технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия.

Постоянно тренером выражается уверенность в работе, в жизни, во взаимоотношениях с людьми. Это для спортсмена дополнительный источник энергии. Оптимизм тренера всегда поддержит воспитанника.

В процессе освоения второго этапа совместной работе тренера-преподавателя и воспитанника спортсмены приобретают способность реально оценивать ситуацию принимать самостоятельные решения и сражаться за то, чтобы претворить мысль в действие.

Группы спортивного совершенствования (СС)

Основная цель занятий групп спортивного совершенствования - оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Возраст занимающихся 14-22 года.

Задачи:

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.

2. Укрепление и сохранение здоровья.
 3. Повышение уровня технической и тактической подготовок. Развитие интеллектуальных качеств.
 4. Совершенствование морально-волевых качеств.
 5. Повышение базовых знаний научно-практического характера.
- Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение.

Рассмотрим вопросы и проблемы возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдение режима дня.
5. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.
6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
7. Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
8. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.
9. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.
10. Выполнение требований тренера-преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов - это вечное соревнование. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестаёт действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Основная цель занятий групп высшего спортивного мастерства - развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена, целостное развитие личности.

Задачи:

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
2. Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
3. Индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
4. Сохранение здоровья.

Рассмотрим вопросы и проблемы возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдение режима дня.
5. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.

6. Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
7. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.

II. Нормативная часть учебной образовательной программы

В нормативной части программы обращается внимание на примерное распределение учебных часов в планах-графиках. Следует так же отметить, что на первом этапе занятий для детей необходимо видеть результаты своего развития и отслеживание общей физической подготовки в группах начальной подготовки (НП) проводятся ежемесячно.

Контрольно-переводные нормативы во всех группах сдаются дважды в год (декабрь, май) на основании сдачи нормативов и результатов участия в соревнованиях проводится перевод и зачисление обучающихся в группы более высокой подготовки.

Таблица 1.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы образовательных учреждений по ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Год/минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов		Численность групп	Соотношение разрядников
	В неделю	В год		
Группы начальной подготовки (НП)				
1 год - 6-8 лет	6	312	20 человек	Без разряда
2 год - 8-9 лет	9	468	20 человек	Без разряда 50 % - 3 юношеский разряд.
3 год - 9-10 лет	9	468	20 человек	Без разряда 50 % - 3 юношеский разряд 50 % - 2 юношеский разряд
Учебно-тренировочные группы (УТ)				
Год/минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов		Численность групп	Соотношение разрядников
	в неделю	в год		
1 год - 10-12 лет	12	624	15 человек	70 % - 2 юношеский разряд 30 % - 1 юношеский разряд
2 год - 11-13 лет	12	624	14 человек	80 % - 2 юношеский разряд 20 % - 1 юношеский разряд
3 год - 12-14 лет	18	936	12 человек	50 % - 1 юношеский разряд 50 % - 3 разряд
4 год - 13-15 лет	18	936	10 человек	80 % - 3 разряд 20 % - 2 разряд
5 год - 15-16 лет	18	936	10 человек	50 % - 2 разряд 50 % - 1 разряд
Группы спортивного совершенствования (СС)				
1 год - 14-18 лет	24	1248	8 человек	100 % - КМС
2 год - 16-20 лет	28	1456	8 человек	100 % - КМС

3 год - 18-22 лет	28	1456	8 человек	100 % - КМС
Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)				
весь период	32	1664	7 человек	100 % - МС

Таблица 2.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся	Максимальное кол-во учебных часов	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	до 1 года	6 лет	от 12 лет	6 часов	Выполнение норматив ОФП
	Свыше года	7 лет		6 часов	
УТ	до 2-х лет	9 лет	от 9 человек	12 часов	Выполнение норматив ОФП, СФП, ТТП, разрядов.
	Свыше 2-х лет	11 лет	от 8 человек	18 часов	
СС	до 1 года	14 лет	от 6 человек	24 часа	Выполнение норматив ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов КМС.
	Свыше года	16 лет	от 5 человек	28 часов	
ВСМ	Весь период обучения	16 лет	от 4 человек	32 часа	Выполнение норматив ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов МС.

В таблице указывается только минимальный возраст для зачисления в спортивную школу.

Таблица 3.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки { % }

Средства подготовки	Этапы подготовки						
	Группы НП		Группы УТ		Группы СС		Группы ВСМ
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	Весь период обучения
Общая физическая	80 %	75 %	70 %	65 %	60 %	55 %	50 %
Специальная физическая	5 %	10 %	15 %	20 %	25 %	30 %	30 %
Технико-тактическая	15 %	15 %	15 %	15 %	15 %	15 %	20 %

Таблица 4.

Тематический учебный план подготовки на год: ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Группа	Теория	ОФП	СФП	Контроль ные норматив ы	Школа тхэквондо (ШК)	Спец. подгото вит. упр. (СПУ)	Судейс кая практи ка	Всего часов за год
НП-1	6	144	96	4	27	35	-	312
НП-2	12	185	151	4	52	64	-	468
НП-3	12	185	151	4	52	64	-	468
УТ-1	18	300	196	8	155	155	4	832
УТ-2	18	300	196	8	155	155	4	832
УТ-3	15	309	356	4	120	120	12	936
УТ-4	15	309	356	4	120	120	12	936
УТ-5	15	309	356	4	120	120	12	936
СС-1	12	356	406	4	279	279	16	1352
СС-2	12	391	441	4	293	300	15	1456
СС-3	12	391	441	4	293	300	15	1456

Таблица 5.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований, встреч, боев, схваток и т.д.)

Виды соревнований	Этап подготовки											
	НП			УТ					СС			ВМС
Контрольные	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
Отборочные	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Основные	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Главные	-	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2

Учебный план - график.

Начальная подготовка -1 года обучения 6 ч/н

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	всего
1	Теория	1	1				1	1		1			1	6
2	ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
3	СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4	Техническая подготовка	3	2	4	2	2	4	3	2	3	3	3	3	35
5	Тактическая подготовка	2	1	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	27
6	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований, положения, вызова												
7	Контрольные испытания			2					2					4
	ИТОГО	28	24	28	24	24	28	26	26	26	26	26	26	312

Начальная подготовка - 2 , 3 годов обучения. 9 ч/н

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	всего
1	Теория	1		1	2	1	1	1	2				3	12
2	ОФП	17	16	15	13	14	15	15	14	17	17	17	15	185
3	СФП	13	12	13	12	13	12	12	12	12	12	14	14	151
4	Техническая подготовка	6	6	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	64
5	Тактическая подготовка	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	52
6	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований, положения, вызова												
7	Контрольные испытания			2					2					4
	ИТОГО	42	38	40	36	39	38	37	40	38	38	40	42	468

Учебно-тренировочные группы -1, 2 года обучения 12 ч/н

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												всего
		10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теория	0	5	0	0	0	0	1	0	6	5	3	2	22
2	ОФП	17	16	17	15	21	15	20	11	20	24	28	19	223
3	СФП	17	16	17	17	17	17	17	13	16	16	14	17	194
4	Техническая подготовка	8	9	10	10	5	10	5	10	5	5	5	7	89
5	Тактическая подготовка	8	4	10	10	5	10	5	12	5	4	4	7	84
6	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований, положения, вызова												
7	Контрольные испытания			4					4					8
8	Судейская практика							4						4
	ИТОГО	54	50	54	52	48	52	52	50	52	54	54	52	624

Учебно-тренировочные группы – 3, 4, 5 годов обучения 18 ч/н

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												всего
		10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теория	1	4	2	1		2			1	1	1	2	15
2	ОФП	25	20	22	24	29	24	24	23	32	32	29	25	309
3	СФП	35	31	31	29	21	35	34	29	24	28	28	31	556
4	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
5	Тактическая подготовка													
6	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований, положения, вызова												
7	Контрольные испытания			2					2					4
8	Судейская практика			4	4				4					12
	ИТОГО	81	75	81	78	70	81	78	78	77	81	78	78	936

Группы спортивного совершенствования - 1 года обучения 24 ч/н

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теория		4									4	4	12
2	ОФП	31	31	27	30	30	24	32	32	28	33	42	4	380
3	СФП	34	34	34	33	33	29	33	33	33	32	32	32	392
4	Техническая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
5	Тактическая подготовка	12	10	12	12	12	12	12	12	12	12	3	3	124
6	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований, положения, вызова												
7	Контрольные испытания				2					2				4
8	Судейская практика			4			4			4				12
	ИТОГО	104	108	104	102	102	96	104	104	106	104	108	108	1248

Группы спортивного совершенствования -2, 3 года обучения 28 ч/н

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теория	1		3		1					1	6		12
2	ОФП	34	34	33	33	32	29	33	33	29	34	34	34	391
3	СФП	37	39	37	37	36	35	37	37	34	37	36	39	441
4	Техническая подготовка	50	50	49	49	47	47	50	50	49	50	49	52	593
5	Тактическая подготовка													
6	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований, положения, вызова												
7	Контрольные испытания		2							2				4
8	Судейская практика				5	4		2	2	2				15
	ИТОГО	122	125	122	124	120	111	122	122	116	122	125	125	1456

Группы высшего спортивного мастерства - 32 ч/н

	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теория	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
2	ОФП	15	15	15	15	10	10	10	10	10	37	37	37	221
3	СФП	38	48	42	42	40	40	38	44	39	37	59	49	516
4	Технико-тактическая подготовка	76	84	76	76	77	73	81	78	78	48	46	46	839
5	Медицинское обеспечение	3	0	2	0	2	0	0	3	0	2	0	0	12
6	Участие в соревнованиях	3	0	3	3	0	3	3	3	3	0	0	0	21
7	Контрольные испытания	0	0	0	2	0	0	0	0	0	4	0	0	6
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	ИТОГО	139	152	142	142	133	130	136	142	134	132	146	136	1664

III Методическая часть образовательной программы

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения - одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении - решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности - переход от простого к сложному. Новый, сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приёма.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического, подаче практического материала. Пройденный материал должен быть построен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Содержание образования в программе по ТХЭКВОНДО (ВТФ) основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств.

Воспитательная работа.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в специализированных спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет

непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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

Дисциплинированность - строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель.

Спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы обучения.

Метод убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Метод поощрения - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Метод наказания, выраженном в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, обсуждение поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса его поступков.

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

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

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

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

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

3.1 Программные требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации ТХЭКВОНДО (ВТФ) по годам обучения.

№	Группа	Технические навыки	Технические навыки	Кол-во поединков в соревнованиях
1	НП-1	Жизненно-необходимые навыки: - прыжки, ползание, бег. Боевая стойка тхэквондиста, прямые удары руками с места и в движении. Удары ногами на месте и в движении: прямые, сбоку, сторону, сверху вниз. Перемещение в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	Умения поведения в коллективе. Уход от ударов, защита руками. Одношаговый спарринг. Двухшаговый спарринг. Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою, клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию	2
2	НП-2	Удары со сменой стоек, вход и выход с комбинацией из ударов ногами, удары ногами с вращения, защита от ударов ногами с вращения.	Выработка чувства дистанции, защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку, клинч.	3

3	НП-3	Удары ногами в перемещениях, удар рукой на выходе, защита от ударов ногой в разные уровни, защита от ударов ногами с вращением.	Ведение соревновательного поединка по заданию, умения наносить удары на опережение, бой «с тенью». Ближний бой.	4
4	УТ-1	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций, фронтальные смещения во время атак соперника, комбинации из ударов ногами в высоком темпе.	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера	5
5	УТ-2	Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук, атака ногами в разные уровни.	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов, изменение темпа поединка.	5
6	УТ-3	«Финты», обманные движения, перемещения с ударами рук и ног, техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.	Выработка чувства соперника, совершенствование чувства дистанции, чувство перемещения по площадке, чувство положения звеньев тела, чувство удара. Анализ поединка.	5
7	УТ-4,5	Техника поединка в контрольных стартах, бои по заданию, совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции.	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела. Анализ соперника.	Не ограничено
8	СС-1,2,3	Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела, силовой характер поединка, темповый характер поединка, анализ соревновательных факторов.	Не ограничено
9	ВСМ	Совершенствование техники ударов руками и ногами в комбинациях в спарринге.	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела, силовой характер поединка, темповый характер	Не ограничено

			поединка, анализ соревновательных факторов. Анализ действий соперника.	
--	--	--	--	--

3.2 УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт.	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.	2
		Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).	
2	Оборудование и инвентарь.	Правила использования оборудования и инвентаря.	2
		Правила поведения в спортивном зале и спортивных площадках.	
		Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.	
3	Краткий обзор истории и развития единоборств.	История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо (ВТФ) в СССР, РФ.	2
4	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).	3
		Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.	
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.	3
6	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.	3
		Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.	
		Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.	
		Спортивные ритуалы.	
7	Правила соревнований.	Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.	2

Практический материал

Общая физическая подготовка:

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0,5кг – 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.
- Упражнения на гибкость.
- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- Упражнения в парах.

Упражнения для развития ловкости:

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
- Прыжки вверх на заданную высоту.
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами, игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или на одной ноге.
- Прохождение отрезков разной длины с закрытыми глазами неоднократных вращений вокруг себя.
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Стойка на лопатках.
- Переход со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.
- Ловля предметов при бросках в парах.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота:

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный

сигнал).

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

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

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения:

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

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

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

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

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

Концентрировать внимание на быстром начале движения – ответа (моментальный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражения. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

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

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

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

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

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

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

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

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

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

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

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

Сила:

- ✓ Упражнения на перекладине
- ✓ Упражнения на брусьях
- ✓ Упражнения с легким отягощением
- ✓ Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- ✓ Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость:

- ✓ Кроссовый бег
- ✓ Лыжи
- ✓ Плавание
- ✓ Спортивные игры

Специальная физическая подготовка.

- ✓ Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации.
- ✓ Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.
- ✓ Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

3.3. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп начальной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт.	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.	2
		Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).	
2	Оборудование и инвентарь.	Правила использования оборудования и инвентаря.	2
		Правила поведения в спортивном зале и спортивных площадках.	
		Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.	
3	Краткий обзор истории и развития единоборств.	История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо (ВТФ) в СССР, РФ.	2
4	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).	3
		Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.	
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.	3
6	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.	3
		Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.	
		Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.	
		Спортивные ритуалы.	
7	Правила соревнований.	Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.	2

Практический материал

Общая физическая подготовка

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

- Упражнения в парах.

Упражнения для развития ловкости:

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
- Прыжки вверх на заданную высоту.
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами, игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или на одной ноге.
- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков разной длины с закрытыми глазами после многократных
- вращений вокруг себя.
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
- Стойка на лопатках.
- Стойка на руках у опоры.
- Вставание со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.
- Ловля предметов при бросках в парах.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
- Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота:

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

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

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

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

Упражнения для развития быстроты:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером.
- Эстафеты.
- Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (сидя, лёжа, стоя).
- Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

- Бег с вариативной скоростью в пределах 70 – 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движения основного упражнения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии, прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, выпрыгивание из полуприседа, прыжки через скакалку и т.п.

Развитие быстроты реакции:

Концентрировать внимание на быстром начале движения – ответа (моментальный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражения. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

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

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

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

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

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

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

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

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

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

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

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

Сила:

- ✓ Упражнения на перекладине.
- ✓ Упражнения на брусьях.
- ✓ Упражнения с легким отягощением.
- ✓ Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).
- ✓ Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость:

- ✓ Кроссовый бег.
- ✓ Лыжи.
- ✓ Плавание.
- ✓ Спортивные игры.
- ✓

Специальная физическая подготовка:

- ✓ Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации.
- ✓ Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.
- ✓ Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Тактическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков.

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Выполнение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Изучение базовых стоек.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Упражнения в базовых стойках.

В движении выполнение базовой программной техники.

Различные дистанции.

Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контратак.

Обучение технике захвата на месте.

Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

Обучение приемам защиты в движении.

Сдача нормативов. Соревнования.

В течение года спортсмен должен провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке: октябрь, декабрь, февраль, май, июль.

3.4. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп начальной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт.	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.	2
		Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).	
2	Оборудование и инвентарь.	Правила использования оборудования и инвентаря.	2
		Правила поведения в спортивном зале и спортивных площадках.	
		Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.	
3	Краткий обзор истории и развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).	История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).	2
		Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, в родном городе.	
		Перспективы развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в образовательном учреждении.	
4	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).	3
		Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.	
		Значение зарядки для здоровья тхэквондиста. Гигиена спортсмена.	
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.	3
6	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.	3
		Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.	
		Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.	
		Спортивные ритуалы.	
7	Правила соревнований.	Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнований.	2

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами.

- ✓ Организация занимающихся тхэквондистов на месте.
- ✓ Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.
- ✓ Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении.
- ✓ Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.
- ✓ Усвоение приема по заданию тренера.
- ✓ Условный бой по заданию.
- ✓ Вольный бой.
- ✓ Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов.

- ✓ Изучение базовых стоек тхэквондистов.
- ✓ Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- ✓ Боевая стойка тхэквондиста.
- ✓ Передвижение в базовых стойках.
- ✓ Передвижения в боевых стойках.
- ✓ В передвижении выполнение базовой техники.
- ✓ Боевые дистанции, (дальняя, средняя, ближняя).

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- ✓ Обучение ударам на месте по воздуху.
- ✓ Обучение ударам в движении по воздуху.
- ✓ Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- ✓ Обучение приемам защиты на месте с партнёром.
- ✓ Обучение приемам защиты в движении без партнёра.
- ✓ Обучение приемам защиты в движении с партнёром.
- ✓ Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногами на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю додзянга с продолжением атаки.

Инструкторская и судейская практика

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

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 10 боев в классификационных соревнованиях, матчевые встречи, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

3.5. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.	Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.	2
		Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация.	
		Принципы физической подготовки тхэквондиста.	
		Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене.	
		Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.	
		Правила поведения в спортивном зале и спортивных площадках.	
		Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.	
2	История и развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).	История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России.	2
		Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.	
3	Гигиенические знания и навыки тхэквондиста.	Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях.	2
		Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта.	
		Вред курения, алкоголя, наркотиков.	
		Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.	
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.	3
		Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.	
		Органы пищеварения. Органы выделения.	
5	Врачебный контроль, самоконтроль.	Показания и противопоказания к занятиям спортом.	3

		Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения.	
		Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.	
		Ведение дневника самоконтроля.	
6	Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эсте-тики поведения тхэквондиста.	3
7	Правила соревнований.	Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Возрастные группы. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.	2
8	Оборудование и инвентарь	Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в опортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.	

Практический материал

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени.

«Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки.

Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка:

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами.

Удары ногами из различных положений.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

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

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног:

удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

- Внутренние соревновательные факторы:
- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;

- Работоспособность;
- Настрой на поединок;
- Состояние готовности - самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).
- Внешние соревновательные факторы:
- Последствия ударов по корпусу и голове;
- Действия соперника;
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- Судейские действия;
- Часовые пояса;
- Питание;
- Времена года.

Летний лагерный сбор: после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

Инструкторская и судейская практика

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

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях, классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

3.6. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.	Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы.	2
		Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.	
		Воспитательное значение ТХЭКВОНДО (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.	
2	История и развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).	Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Море. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР.	2
		Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.	
3	Гигиенические знания и навыки тхэквондиста.	Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях.	2
		Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта.	
		Вред курения, алкоголя, наркотиков.	
		Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.	
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие.	3
		Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.	
		Дыхание и газообмен.	
		Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).	
5	Врачебный контроль,	Показания и противопоказания к	3

	самоконтроль.	занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.	
6	Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности. Формирование красоты движений, позы, походки.	3
7	Правила соревнований.	Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.	2
8	Оборудование и инвентарь	Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.	

Практический материал:

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.

- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость,
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Специальная подготовка:

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.

- Организация занимающихся без партнера в одно шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах.
- Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах.
- Отработка точных ударов на лапах.
- Тренировка сипы и точности удара на лапах и мешках.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста:

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

По окончании этапа подготовки обучающийся должен уметь:

По технической подготовке:

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке:

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке:

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке:

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:

- Все поединки - отлично,
- 70-80% - хорошо,
- 50-60% - удовлетворительно

3.7. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.	Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.	2
2	История и развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).	<p>Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Море. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) и единоборств в родном городе.</p> <p>Ведущие спортсмены школы, города, страны, известные спортсмены, Заслуженные мастера спорта по тхэквондо (ВТФ).</p>	2
3	Гигиенические знания и навыки тхэквондиста.	<p>Общий режим дня. Основные гигиенические Гигиена одежды и обуви - требования к занимающимся спортом. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиена жилищ и мест занятий спортом (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).</p> <p>Режим питания и питьевой режим. Значение витаминов в питании спортсмена. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО (ВТФ).</p> <p>Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.</p>	2
4	Краткие сведения о строении и функциях	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный	3

	организма человека.	аппарат, их строение и взаимодействие. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).	
5	Врачебный контроль, самоконтроль.	Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.	3
6	Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности. Формирование красоты движений, позы, походки.	3
7	Правила соревнований.	Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.	2
8	Оборудование и инвентарь.	Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.	

Практический материал

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.

Специальная подготовка:

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

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

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста:

- Изучение стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Защитные действия.
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

По окончании этапа подготовки обучающийся должен уметь:

По технической подготовке:

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке:

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке:

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

По теоретической подготовке:

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях:

- Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы.
- Провести не менее 20 соревновательных поединков.
- Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:
- Все поединки - отлично,
- 70-80% - хорошо,
- 50-60% - удовлетворительно.

3.8. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для учебно-тренировочных групп 4 года обучения

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.	Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов-тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.	2
2	История и развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).	<p>Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира.</p> <p>ТХЭКВОНДО (ВТФ) и успехи тхэквондистов и единоборцев родного города.</p> <p>Ведущие специалисты Союза тхэквондо России, заслуженные тренера России.</p>	2
3	Гигиенические знания и навыки тхэквондиста.	Влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.	3
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	<p>Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие.</p> <p>Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Дыхание и газообмен.</p> <p>Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки,</p>	3

		легкие, кожа).	
5	Врачебный контроль, самоконтроль.	Показания и противопоказания к занятиям спортом.	3
		Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения.	
		Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.	
		Ведение дневника самоконтроля.	
6	Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.	3
		Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.	
7	Правила соревнований.	Форма тхэквондиста. Продолжительность боя.	2
		Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя.	
		Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.	
8	Оборудование и инвентарь.	Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.	

Практический материал

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге», Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад.

Обучение защитным действиям в усложнённых условиях.

Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка.

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

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

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

Инструкторская судейская практика.

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

По окончании этапа подготовки обучающийся должен уметь:

По технической подготовке:

Правильное выполнение базовой техники.

Выполнение формальных упражнений.

Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера.

Умение выступать в атакующем стиле.

Умение выступать в контратакующем стиле.

Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах.

Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов:

27 секунд - отлично,

до 29 секунд - хорошо.

По тактической подготовке:

Проведение 5-, 7- и 2-минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш двух поединков - хорошо.
- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения.

Психологический настрой на поединки.

Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей на соревнованиях.

По общему результату участия в соревнованиях:

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый доянг, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования.

• В 6 соревнованиях занимать первые места - хорошо.

• В 5 соревнованиях стать призёром — удовлетворительно.

Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области.

Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По теоретической подготовке:

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике:

Проведение на оценку основной части урока.

Анализ действий спортсменов в соревновательной практике.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста.

Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы.

Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

3.9. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для учебно-тренировочных групп 5 года обучения

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.	Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов - тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.	2
2	История и развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).	История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в родном городе. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие регионы, развивающие тхэквондо.	2
3	Гигиенические знания и навыки тхэквондиста.	Влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.	3
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической	3

		систем. Анализаторы.	
5	Врачебный контроль, самоконтроль.	Показания и противопоказания к занятиям спортом.	3
		Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения.	
		Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.	
		Ведение дневника самоконтроля.	
6	Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.	3
		Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.	
7	Правила соревнований.	Форма тхэквондиста. Продолжительность боя.	2
		Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя.	
		Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.	
8	Оборудование и инвентарь.	Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.	

Практический материал

Общая физическая подготовка:

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

Тренировка на дороге.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

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

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка тхэквондиста:

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

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

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

Обучение тройным ударам ногами.

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

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

Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка:

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по

корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

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

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

Инструкторская судейская практика.

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

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» доянге, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасты в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасты в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

По окончании этапа подготовки обучающийся должен уметь:

По технической подготовке:

Правильное выполнение базовой техники.

Выполнение формальных упражнений.

Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера.

Умение выступать в атакующем стиле.

Умение выступать в контратакующем стиле.

Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд - отлично,
- до 29 секунд - хорошо,
- до 32 секунд - удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы).

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке:

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш пяти поединков - хорошо.
- Выигрыш трёх поединков - удовлетворительно.

По психологической подготовке:

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

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места - хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром - удовлетворительно.

По теоретической подготовке:

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике:

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.

Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы.

Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

3.10. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп спортивного совершенствования 1, 2, 3 годов обучения

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.	Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов - тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.	2
2	История и развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).	Итоги выступления российской сборной по ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международных соревнованиях. Работа федерации ТХЭКВОНДО (ВТФ).	2
3	Гигиенические знания и навыки тхэквондиста.	Влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека. Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.	3
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Сведения о строении организма человека.	3
5	Врачебный контроль, самоконтроль.	Показания и противопоказания к занятиям спортом. Способы самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля.	3
6	Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.	3
7	Правила соревнований.	Работа рефери на доянге. Боковые судьи. Правила определения победителя.	
8	Оборудование и инвентарь.	Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянг. Размеры. Инвентарь. Уход за спортивными сооружениями, инвентарем. Правила поведения в спорсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.	

		Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.	
--	--	---	--

Практические занятия

Общая физическая подготовка:

Кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями.

Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч.

Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры.

Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём.

Лыжные гонки.

Туристические походы.

Специальная физическая подготовка:

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

К средствам СФП относятся:

- кросс с резкими ускорениями,
- работа с кувалдой на автомобильной крыше,
- упражнения с гирями, толчки, рывки, броски гирь, броски тяжелых мячей,
- работа со скакалкой,
- выталкивание штанги от груди,
- нанесение ударов с тяжестями в руках,
- отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе,
- работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более.

- работа по развитию ловкости, координации движений, вестибулярный аппарат.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них,
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в

совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целью тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

3.11. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.	Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, ЕВСК. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов - тхэквондистов России на международной арене.	2
2	История и развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).	Итоги выступления российской сборной по ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международных соревнованиях и Олимпийский играх. Работа федерации ТХЭКВОНДО (ВТФ).	2
3	Гигиенические знания и навыки тхэквондиста.	Влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека. Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.	3
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Сведения о строении организма человека.	3
5	Врачебный контроль, самоконтроль.	Показания и противопоказания к занятиям спортом. Способы самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля.	3
6	Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.	3
7	Правила соревнований.	Работа рефери на доянге. Боковые судьи. Правила определения победителя.	
8	Оборудование и инвентарь.	Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Доянг. Размеры. Инвентарь. Уход за спортивными сооружениями, инвентарем. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.	

Практические занятия

Общая физическая подготовка:

Кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями.

Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч.

Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры.

Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём.

Лыжные гонки.

Туристические походы.

Специальная физическая подготовка:

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

К средствам СФП относятся:

- кросс с резкими ускорениями, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски гирь, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более.

Работа по развитию ловкости, координации движений, вестибулярный аппарат.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целью тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное

соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

IV. Минимальные требования к оснащённости и рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Додянг 12х12 или специальное покрытие в спортзале не менее 8х8 .
- Мешки боксёрские;
- Лапы;
- Жилеты для спаррингов;
- Макивары ручные для отработки ударов ногами;
- Гири, гантели, штанга;
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные (1кг., 3кг., 5кг.);
- Скакалка;
- Специализированная литература по методике проведения занятий;
- Секундомер.

Спортивное снаряжение тхэквондиста:

- Специальный костюм - добок;
- Спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм);
- Одежда для сгонки веса;
- Спортивная сумка;
- Спортивная обувь для тренировок по тхэквондо;
- Спортивная обувь для тренировок на улице;
- Паховые раковины должны быть под одеждой;
- Щитки, шлем, капа, бинты, снаряжные перчатки, футы для тренировок;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

Литература

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС 1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТИП, 1979, №2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТПФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985.
8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
10. Волков Н.И., Зацюрский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТИП, 1968, № 7
11. Волков Н.И., Зацюрский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТИП, 1964, № 6
12. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
13. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
14. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера -М.: ФиС, 1981.
19. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
20. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
21. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
22. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. - Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог, институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
23. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
24. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
25. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин- тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
26. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
27. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20.

28. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998. С.272. 53
29. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
30. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
31. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦО-ЛИФК, 1972.
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991, с.543.
33. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
34. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
35. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с. 144.
36. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координатных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. - Ульяновск: 1999, с.120-122.
37. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
38. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996, с.256.
39. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. - Горький: 1966.
40. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.
41. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
42. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
43. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
44. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений, под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.
45. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
46. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1987, с 127.
47. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.:ФиС, 1991, с.223.
48. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с.157.
49. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.