

**Государственное бюджетное учреждение Костромской области  
«Спортивная школа «Урожай»**

	<p>«Утверждаю» Директор ГБУ КО «СШ «Урожай» _____ О.В.Ченцов «___» _____ 2017г</p>
--	--

## **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

Разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2013г № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо»

Срок реализации :

- Этап начальной подготовки – 2 года;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года;
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений .

Кострома,2017г

### **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по тхэквондо (ВТФ) для занимающихся в Государственном бюджетном учреждении Костромской области «Спортивная школа «Урожай» разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 года № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду

спорта тхэквондо».

**Тхэквондо́** - корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «-до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Программа является информационной моделью системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми для достижения высоких спортивных результатов. В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей.

Программа тхэквондо (ВТФ) строится с учетом необходимости реализации прав и обязанностей спортсменов:

- бесплатно пользоваться государственными и муниципальными спортивными сооружениями, медицинским обслуживанием, снаряжением и спортивной одеждой, а также жильем и питанием во время тренировочных занятий (сборов) и спортивных соревнований в составе сборных команд;
- пользоваться иными льготами и гарантиями;
- достойно представлять спортивные организации на местных, всероссийских и международных соревнованиях;
- заботиться о своих морально-волевых качествах, проявлять высокую гражданственность, изучать основы гигиены, овладеть знаниями о физической культуре и спорте, об олимпийском и международном спортивном движении;
- выступать активным популяризатором физической культуры и спорта;
- не употреблять медицинские препараты и не принимать запрещенные в спорте процедуры.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки тхэквондистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. При составлении программы авторы руководствовались принципами комплексности, преемственности, вариативности.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий медико-биологического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

**Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

#### • **Нормативная часть .**

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки – этап

начальной подготовки (НП), тренировочный этап (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких

спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки  
минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на  
этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Количество занимающихся в группе (человек)</b>
Этап начальной подготовки	1-й	9-10	15-16
	2-й	10-12	13-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	10-12	12-13
	2-й	11-13	11-12
	3-й	12-14	10-11
	4-й	13-15	9-10
	5-й	14-17	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й	14-18	4-8
	2-й	16-20	4-6
	3-й	18-22	4-5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	16	2-4

## П. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки тхэквондистов, его распределение по годам; рекомендуемые объемы тренировочных и

соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам подготовки; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**Соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.**

Виды спортивной подготовки			Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года		До двух лет	Свыше двух лет	
Теоретическая подготовка %	4-6	5-7	3-5,5	2-4,5	1,5-2,5	1,5-2,5
Общая физическая подготовка (%)	46,5 - 49	42-49	36-47	26-41	22-29	20-26
Специальная физическая подготовка (%)	8,5-10	9-13	15-22	18-29,5	21-28	22 - 28,5
Контрольные соревнования (%)	5,5 - 6,5	5-7	4-6	3,5-6	4,5 - 6,5	4,5-6
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	23 - 26,5	21-25	22-29	27-36	36-44	39-45
Специальные подготовительные упражнения (%)	6-8,5	6-9	4-7	2,5-5	1,5-4	1,25-2,5
инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1	0,5-1,5	0,5-1,5	0,5-1	0,5-1

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо**

Виды соревнований			Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	2	2	2	2	3
Основные	-	3	3	3	2	2
Главные	-	1	1	1	2	2

**Структура и содержание тренировочных занятий тхэквондистов**

**Тренировочное занятие является структурной единицей спортивной подготовки. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. Структура тренировочного занятия имеет три части** Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (строевые упражнения, команды), создание психологического настроения на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, дыхательные комплексы);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

**Основная часть** (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести точную установку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

**Заключительная часть** (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (Восстановительный бег, ходьба, упражнения на гибкость, комплексы дыхательных упражнений). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки тхэквондистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

**Организационные формы проведения занятий**

- **Групповая** - создаются условия для необходимой конкуренции между

. спортсменами, а также взаимопомощи.

- **Индивидуальная** - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- **Самостоятельная** - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

**Тренер спортивной школы** обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и покрытия, наличия в достаточном количестве индивидуальных средств защиты, надежности установки и закрепления специального оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении технических комплексов и специальных физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях тхэквондо;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и неоднократно проводить контроль за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением медицинских осмотров и предоставлением спортсменами медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению её основного состава в течение срока подготовки;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов работы исходя из психофизиологической целесообразности, применимой к занимающимся;
- составлять групповые и индивидуальные планы, а также готовить программы занятий, обеспечивая их выполнение;
- выявлять индивидуальные творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, всячески поддерживать одарённых воспитанников;
- организовывать участие занимающихся в соревнованиях по тхэквондо, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию.
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания занятий;

**Занимающиеся обязаны:**

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать, имеющиеся в двигательном опыте спортсмена, готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Классификация видов подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Действия тренера и спортсмена
----------	-----------------	-------------------------------

1	СООБЩАЮЩЕЕ	<p>1. Тренер сообщает информацию о программе подготовки</p> <p>2. Тхэквондист слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет задание.</p>
2	ПРОГРАММИРОВАННОЕ	<p>1. Тренер предлагает программу, расчлененный материал по дозам (шкалам).</p> <p>2. Контроль тренера и самоконтроль тхэквондиста. Спортсмен усваивает и н ф о р м а ц и ю последовательно, по частям.</p>
3	ПРОБЛЕМНОЕ	<p>1. Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части.</p> <p>2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), тхэквондист формирует побудительные стимулы к решению двигательной задачи.</p> <p>3. Тхэквондист осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения задачи, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.</p>
4	ИГРОВОЕ	<p>1. Присвоение ролей субъектам процесса, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.</p>
5	САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ	<p>1. Спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.</p>

Спортивная подготовка представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий. На этапе первоначального разучивания двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное



воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору, что, затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

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

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3

Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

Компоненты системы многолетней подготовки.

№ п/п	Группы подготовки Компоненты системы подготовки	Группа начальной подготовки (НП)	Тренировочные группы (ТГ)	Группы Совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства (СС) и (ВСМ)
1.	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки	Этап углубленной спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования
2.	Спортсмены	новички, проявляющие интерес к занятиям тхэквондо, успевающие в школе, допущенные к занятиям врачом.	новички, юношеский, III взрослый разряд, пригодные к дальнейшей подготовке в тхэквондо, имеющие достаточный уровень развития	16-17 лет, I взрослый, кандидаты в мастера спорта, с высоким уровнем технико-тактической подготовленности, психологически устойчивые.
3.	Тренеры	Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям тхэквондо.	Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий с разрядниками.	Владеть современной методикой подготовки тхэквондистов и навыками организатора спорта.

4.	Цели подготовки	Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям тхэквондо, укрепить здоровье, овладеть основами тхэквондо, повысить физическую подготовленность.	Содействовать гармоническому развитию и углубленному овладению тхэквондо.	Создать предпосылки к дальнейшему совершенствованию и развитию спортивного мастерства, укреплению здоровья, физической подготовки к предстоящей профессиональной деятельности
5.	Основные задачи по спортивной подготовке	Отобрать и укомплектовать группы.	Выполнить нормативы II юношеского, I юношеского и II взрослого разрядов.	Выполнить норматив I спортивного разряда, КМС МС, и их подтвердить.
6.	Воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни.	Воспитывать чувство долга перед Родиной и коллективом.	Сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, регион; осознание необходимости увековечивания памяти знаменательных событий и истории Отечества.
	Тренировочный	Сформировать мотивацию к занятиям тхэквондо.	Повысить уровень мотивации, ответственности, сознания, самостоятельности. Воспитать психическую устойчивость к условиям соревнований.	Сформировать качества, присущие общественно полезной личности. Повысить психическую устойчивость к условиям соревнований, сформировать мотивацию повышения спортивного мастерства. <b>Совершенство</b>

7.	<p>процесс:</p> <p>а ) психическая подготовка</p> <p>б ) техническая подготовка</p> <p>в ) тактическая подготовка</p> <p>г) физическая подготовка</p>	<p>О в л а д е т ь о с н о в а м и т е х н и к и т х э к в о н д о .</p> <p>С ф о р м и р о в а т ь о б щ е е п р е д с т а в л е н и е о т а к т и к е .</p> <p>З а л о ж и т ь б а з у в с е с т о р о н н е г о ф и з и ч е с к о г о р а з в и т и я н а о с н о в е ш и р о к о г о п р и м е н е н и я с р е д с т в О Ф П</p>	<p>У г л у б и т ь о в л а д е н и е о с н о в а м и т е х н и к и , о в л а д е т ь б а з о в ы м и д е й с т в и я м и а т а к и , з а щ и т ы и к о н т р а т а к и .</p> <p>О с в о и т ь о с н о в н ы е с п о с о б ы т а к т и ч е с к о й п o д г o t o в к и к б а з о в ы м а т а к у ю щ и м д e й c t в и я м , к о м б и н а ц и я м ; о в л а д е т ь о с н o в a м и т a к т и к и в e д e н и я п o e д и н k a .</p> <p>З а л o ж и т ь б a з y c п e c и a л ь н o й ф и з и ч e c k o й п o d g o t o в л e н н o c т и п у т e м и c п o л ь з o в a н и я c п e c и a л ь н ы х у п p a ж н e н и й т x э к в o н d и c t a .</p>	<p><b>в а т ь б а з o в ы е д e й c t в и я а т a к и , з a щ и т ы , к o н т р a т a к и , с ф o р м и р o в a т ь а p c e н a л « и з л ю б л e н н ы х » д e й c t в и й .</b></p> <p>О в л a д e т ь т a к т и ч e c k и м и п o d g o t o в k a м и к « и з л ю б л e н н ы м » a т a к у ю щ и м д e й c t в и я м , к o м б и н a ц и я м , з a k p e п и т ь н a в ы к и т a к т и к и в e д e н и я п o e d i n k a , o в л a d e т ь o c н o в a м и т a k t i k и y ч a c т и я в c o p e в н o в a н и я х</p> <p>И н д и в и д у a л и з и p o в a т ь О Ф П и С Ф П c п р e и м y щ e c t в e н н ы м p a з в и т и e м м ы ш e ч н ы х г p y п п , y ч a c т в y ю щ и х в p e a л и з a ц и и « и з л ю б л e н н ы х » д e й c t в и й a т a к и , з a щ и т ы , к o н т р a т a к и .</p>
----	---	--	--	---

### План-схема годовых циклов подготовки

Планирование годового цикла тренировки занимающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

#### Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизации тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и формирование навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

#### Тренировочный этап

На тренировочном этапе (до 2-лет подготовки) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет подготовки) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышения уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Для тхэквондистов 3 года обучения в тренировочных группах выделены подготовительный, соревновательный и переходной периоды. В подготовительном периоде выделены следующие этапы: 1) обще-подготовительный этап; 2) специально-подготовительный этап. В соревновательном периоде выделены: 1) первый соревновательный этап; 2) промежуточный этап; 3) второй соревновательный. В переходном периоде выделены: 1) переходно-восстановительный этап; 2) переходно-подготовительный этап.

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

В таблице 5 представлена примерная план-схема и график расчета часов для групп спортивного совершенствования по годам обучения, периодам и этапам. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: 1) общий (базовый); 2) общий (развивающий); 3) специальный. Во втором подготовительном: 1) общий (развивающий); 2) специальный.

Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: 1) этап развития спортивной формы; 2) этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены этапы: 1) восстановительный; 2) переходно-подготовительный.

Годичный цикл подготовки спортсменов спортивных школ строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с психологическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

*Примерный план-схема и график расчета тренировочных часов для групп спортивного совершенствования*

Этапы и периоды подготовки		Первый подготовительный (осенний)		Первый соревновательный Соревновательный		Второй подготовительный		Второй соревновательный		Переходный		Всего часов
Год подготовки		Общий (базовый)	Общий (развивающий)	Специальный		Общий (развивающий)	Специальный	Этап развития спорт. формы	Этап высшей сорев. готовности	Восстановительный этап	Переходный этап	
1 год		8 нед (160 ч)	8 нед (160 ч)	4 нед (80 ч)	4 нед (80 ч)	8 нед (160 ч)	6 нед (120 ч)	4 нед (80 ч)	4 нед (80 ч)	3 нед. 60 ч	3 нед. 60 ч	52 нед 1040
2 год		8 нед (160 ч)	7 нед (154 ч)	5 нед (110 ч)	5 нед (110 ч)	7 нед (154 ч)	5 нед (110 ч)	5 нед (110 ч)	5 нед (110 ч)	3 нед 66 ч	2 нед 44 ч	52 нед 1144

### Комплексный контроль

Цель комплексного контроля (КК) – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД);
2. Углубленное обследование соревновательной деятельности (УКО);
3. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО);
4. Этапные комплексные обследования (ЭКО);
5. Текущие обследования (ТО).

#### Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;

- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

#### Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи ОСД	Методы исследований	Регистрируемые параметры
1. Контроль за уровнем технико-тактической подготовленности	Видеозапись, протоколирование	Технические действия, их оценка. Модельные характеристики
2. Контроль за уровнем функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

### Углубленные комплексные обследования (УКО)

Основной целью УКО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности борцов на поясах.

Задачами УКО являются:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптация, лимитирующих работоспособность;
  - комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце календарного года спортсмены проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

#### Программа углубленного медицинского обследования (УМО)

Задачи УМО	Результаты
1. Комплексная клиническая диагностика	
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния	
3. Оценка сердечно-сосудистой системы	
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	
5. Контроль состояния центральной нервной системы	
6. Оценка состояния организма	
7. Уровень физического развития и морфологическое состояние	
8. Оценка состояния системы пищеварения	
9. Оценка состояния мочеполовой системы	

### Этапные комплексные обследования ЭКО

Задачи:

Определить уровень различных сторон подготовленности тхэквондистов, после завершения определенного тренировочного этапа.

#### Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль , коррекция средств и методов тренировки , их интенсивности	Хронометрия , пульсометрия , анализ объема, интенсивности и « нагрузки » средств подготовки. Видеозапись и протоколирование, анализ параметров. Аналитический анализ	Время (мин.), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки

Уровень технической подготовленности СД	Модельные фрагменты тренировки	Модельные характеристики
Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно - силовой подготовленности	Тест - тренировки направленного воздействия	Сила , выносливость , быстрота
О п р е д е л е н и е психофизиологических характеристик	Анкетирование , тестирование	
Контроль за адаптацией основных систем организма	Кардиография, биохимия	Параметры ЭКГ и сердца, лактат

### **Текущее обследование (ТО)**

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным программам. К текущим обследованиям необходимо применять нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. В приложении представлены нормативы - федеральные стандарты, которые регламентируют зачисление на этап начальной подготовки .

#### Программа текущего обследования

Задачи ТО	Методы исследования	Регистрируемые параметры
1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки
2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, КФК, вес, рост, давление

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)



Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)
----------------------------	---	---

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности спортсменов школ необходимо применять Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы:

- тренировочный этап

Этап спортивной специализации

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
Технико-тактическое мастерство		Обязательная техническая программа

- совершенствования спортивного мастерства

этап спортивного совершенствования

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
Технико-тактическое мастерство		Обязательная техническая программа
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта

- высшего спортивного мастерства

этап высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины	
Быстрота	Бег 100 м (не более 12,4 с)	Бег 100 м (не более 14,3 с)	
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин)	
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)	
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 10 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,6 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)	
Технико-тактическое мастерство		Обязательная техническая программа	
Спортивное звание		Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив			Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	10	18	28	28
Общее количество часов в год	312	520	936	1456	1456

#### Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
хорошо	назвал и выполнил с незначительными ошибками
отлично	назвал и выполнил без ошибок

Основной составляющей процесса этапов спортивной подготовки является участие в тренировочных сборах.

#### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников сбора
-------	--------------------------	---	------------------------------------

		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
				1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям		
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы		До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		До 5 дней но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	--	---	------------	---	-----------------------------------

**Психологический контроль** – это комплекс психодиагностических обследований тхэквондистов. Средства и методы психической коррекции направлены в основном изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственной предсоревновательной подготовки).

#### **Теоретическая подготовка**

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

#### **План теоретической подготовки**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы подготовки
-------	---------------	-------------------------	-------------------

1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков	ТГ
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	ГНП, ТГ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	ГНП, ТГ
4.	Рождение и развитие избранного вида спорта	История вида спорта	ГНП, ТГ
5.	Выдающиеся отечественные тхэквондисты	Чемпионы и призеры чемпионатов	
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.	ТГ – 3, 4 год СС – 1-3 год ВСМ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	ТГ – 3, 4 год СС – 1-3год ВСМ

8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки	ТГ, СС, ВСМ
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	ТГ, СС, ВСМ
10.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	СС, ВСМ

### Воспитательная работа

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, 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 воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. 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. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать 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. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать

тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам 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.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

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 коллективами. 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 – одна 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.

#### **Виды воспитания**

**Политическое:** воспитание патриотизма; верности Отечеству.

**Профессионально-спортивное:** развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

**Нравственное:** воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к



истории, традициям спорта, своего вида.

**Правовое:** воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требования тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

**Религиозное:** формирование уважения к спортсменам другой национальности и вероисповедания; пропаганда культурного наследия России; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Спортивный коллектив и его особенности:

1) варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена; 2) повышение знаний тренера о коллективе; 3) формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов: 1) как членов коллектива; 2) изучение спортивной группы как коллектива; 3) изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие - «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсменов; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

### **Средства, методы, формы воспитательной работы**

**Во время активного отдыха: средства:** устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей. **Методы:** убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** совет команды; фотогазеты; радиопередачи; совет ветеранов спорта.

**В процессе тренировочных занятий: средства:** устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; митинг. **Методы:** убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** совет команды; совет тренеров; совет ветеранов спорта; шефы.

**В соревновательной обстановке: средства:** устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; митинг. **Методы:** убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** совет команды; совет ветеранов спорта; шефы.

Основным содержанием воспитательной работы являются:

1. Возрождение духовной нравственности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
9. Поддержание и развитие таких традиций как прием новичков и проводы ветеранов спорта.
10. Создание истории коллектива.
11. Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

### **Недопустимо в воспитательной работе:**

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики.
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров.
3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
4. Нарушение дисциплины.
5. Недостаточная требовательность к спортсменам.
6. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
7. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

## Психологическая подготовка

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

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную и соревновательную 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, волнение, 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. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

## Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности занимающихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

- **тренировочный этап (до 2-х лет подготовки)** – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

- **тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки)** – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное

соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 и 2 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость, психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

#### **- этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

#### **Примерные комплексы основных средств восстановления**

1. После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
2. После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн

#### **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в

виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены **этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТХЭКВОНДИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Теоретический материал.

- **Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья , гармоничного развития, подготовке к труду и защите Родины**
- **Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. История развития тхэквондо и современное направление.**
- **Правила соревнований: Форма тхэквондиста, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп.**
- **Особенности организма человека: общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечные системы.**
- **Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.**
- **Психологическая подготовка: боец с несгибаемой волей-цель подготовки в тхэквондо.**
- **Основы этикета тхэквондо( индивидуальная и групповая беседы)**

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: *гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

Быстроты: *легкая атлетика* - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

*Гимнастика* - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с;

Гибкости: - *гимнастика* - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3х10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* - футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800 м.; *плавание* - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

### **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (1 год подготовки) групп начальной подготовки.**

Техника.

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

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги).

Передняя низкая стойка(ап-куби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком ,с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита  
верхнего уровня (ольгуль-макки)

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)

Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Ученический технический комплекс №1 (Пхумсе: тгык-иль-дянг)

Перемещения :

Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

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

### **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

Техника.

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

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги).

Передняя низкая стойка(ап-куби)

Задняя низкая стойка (двиг-куби).

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»)

Удары руками:

Прямой удар кулаком ,с опорой на разноименную ногу(Баро-хируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-хируги).

Удар кончиками пальцев(Сонкыт-хируги).

Удар ребром ладони(Сональ-хируги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита  
верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками :применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки)

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)

Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги) :

-сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги)

-сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги).

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

Ученический технический комплекс №1, №2 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг).

Перемещения :

Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

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

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

## **ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА**

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
  - перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

## **ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: *гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

Быстроты: *легкая атлетика* - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

*Гимнастика* - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с;

Гибкости: *гимнастика* - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3х10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* - футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800 м.; *плавание* - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

(для второго года подготовки в группах начальной подготовки)

Упражнения для развития специальных физических качеств

*Силы*: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

*Быстроты*: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

*Выносливости*: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2-3 минуты).

*Гибкости*: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

*Ловкости*: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **Волевая подготовка.**

Упражнения для развития волевых качеств, средствами тхэквондо.

*Решительности*: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивости*: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

*Выдержки*: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

*Смелости*: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

#### **Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.**

*Выдержки*: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

*Настойчивости*: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

#### **Нравственная подготовка.**

##### **Упражнения для развития нравственных качеств средствами тхэквондо.**

*Трудолюбия*: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*Взаимопомощи*: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированности*: - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива.

*Инициативности*: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики;

проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

*Инициативности:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

*Честности:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

*Доброжелательности:* - стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

*Дисциплинированности:* - не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

*Трудолюбия:* - выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### **Теория и методика освоения тхэквондо.**

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу.

Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма тхэквондиста, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

### **Этикет в тхэквондо.**

Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

### **История тхэквондо.**

История возникновения тхэквондо. Первый чемпионат Российской Федерации.

### **Правила поединков в тхэквондо.**

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

### **Строение тела.**

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Позно-тонические рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

### **Соревновательная подготовка.**

Участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Тренировочных групп 1-го года подготовки.**

#### **(3 год подготовки)**

#### **I. Теоритическая подготовка**

- География развития тхэквондо.
- Правила соревнований: разрешенные технические приемы и места атаки, запрещенные действия, начисление очков( основные понятия)
- Элементарные сведения о строении и функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.
- Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.
- Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка,



самообладание.

### Техника.

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

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги).

Передняя низкая стойка(ап-куби)

Задняя низкая стойка (двит-куби.

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»)

Прекрестная стойка(Коа-соги.

Стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли)

Стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком ,с опорой на разноименную ногу(Баро-хируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-хируги).

Удар кончиками пальцев(Сонкыт-хируги).

Удар ребром ладони(Сональ-хируги)

Рубящий удар ребром ладони(Сональ-чиги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита

верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками :применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки)

Блок ребром ладони(Сональ-маки)

Блок двумя руками ребром ладони(Сональ-хэчо-маки)

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)

Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги) :

-сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги)

-сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги).

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

Удар ногой назад, через спину ( Твит-чаги)

Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг).

Перемещения :

Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

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

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Отработка одно, двух и трех шагового спаринга

Двушаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального , горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без.

## **Тактика проведения технико-тактических действий, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях**

Применение изученной техники в условиях соревнований.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос)

оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить, не дать победить противнику.

Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Специальная физическая подготовка.**

Имитационные упражнения с набивным мячом, тяжелыми и легкими лапами. Имитационные упражнения на мешках.

### **Общая физическая подготовка.**

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

*Гимнастика.* Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне(ноги закреплены).

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

*Спортивные игры:* футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

*Лыжные гонки. Плавание.*

## **III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Волевая подготовка.**

Упражнения для воспитания волевых качеств.

*Смелости:* броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. *Настойчивости:* - выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, технического действия добиться успешного выполнения.

*Решительности:* разбор, исправление ошибок.

*Инициативности:* самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), выполнение техники на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

### **Нравственная подготовка.**

Примерное поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность.

Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

## **IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Теория и методика освоения тхэквондо.

### *Врачебный контроль и самоконтроль.*

Самоконтроль тхэквондиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям тхэквондо.

### *Основы техники.*

Основные понятия о ударах, приемах, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых ударов, защит.

### *Методика тренировки.*

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

### *Правила соревнований.*

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

### *Классификация техники тхэквондо.*

Классификация техники тхэквондо. Спортивно-спарринговое направление(керуги) , традиционно-техническое направление(пхумсе)

### *Анализ соревнований.*

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки тхэквондистов. Определение путей дальнейшего обучения технике, тактике тхэквондо.

### *Судейская практика.*

Участие в судействе соревнований.

## **V. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

## **VI. РЕКРЕАЦИЯ (ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ТХЭКВОНДИСТА)**

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТГ 2 год подготовки (4 год подготовки)**

### **Теоретическая подготовка**

- Тхэквондо как средство физического воспитания , ее краткая характеристика : оздоровительное, прикладное, спортивное значение.
- Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков и наказания за запрещенные действия.
- Основные суставы верхних и нижних конечностей, их функции , оси движения, характеристики.
- Понятие о тренировке, задачи тренировки.

### **Техника.**

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

Стойки:

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги).

Передняя низкая стойка(ап-куби)

Задняя низкая стойка (двит-куби).

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»)

Прекрестная стойка(Коа-соги.

Стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли)

Стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком ,с опорой на разноименную ногу(Баро-хируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-хируги).

Удар кончиками пальцев(Сонкыт-хируги).

Удар ребром ладони(Сональ-хируги)

Рубящий удар ребром ладони(Сональ-чиги)

Удар предплечьем(Паль-мок-чиги)

Удар локтем(Паль-куп-чиги)

Прямой удар в сторону(Еп-хируги)

Удар по кругу наружу(Баккат-чиги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита

верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками :применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки)

Блок ребром ладони(Сональ-маки)

Блок двумя руками ребром ладони(Сональ-хэчо-маки)

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)

Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги) :

-сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги)

-сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги).

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

Удар ногой назад, через спину ( Твит-чаги)

Удар ногой по кругу через спину ( Фуре-чаги)

Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4,№5 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг).

Перемещения :

Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Отработка одно, двух и трех шагового спаринга

Двушаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального , горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трех шагового спаринга

Совершенствование бесконтактного спаринга с использованием техник удара ногами и руками в сочетании с блоками.

Удары по лапам со стоек:

прямой удар ногой вперед

боковой удар ногой  
толчковый удар ногой вперед всей стопой.  
маховый удар ногой сверху вниз  
- сверху вниз вовнутрь  
- сверху вниз наружу.  
-удар ногой назад(через спину)  
-удар по кругу через спину.

#### **Тактика ведения поединка.**

Сбор информации о тхэквондисте. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков тхэквондистов показатели техники и тактики Оценка ситуации. Подготовленность противников, условия ведения поединка. Замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Реализация замысла поединка.

#### **Тактика участия в соревнованиях .**

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

## **II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **2.1. Специальная физическая подготовка.**

*Развитие скоростно-силовых качеств.*

Серии ударов в максимальном темпе по лапам и грушам за 20с (6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

*Развитие скоростной выносливости.*

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение серии ударов(контрударов) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

*Развитие ловкости.*

Выполнять в тренировочных поединках только вновь изученные приемы, комбинации, повторные атаки.

### **2.2. Общая физическая подготовка.**

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

*Гимнастика:* для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5 метров, с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

*Тяжелая атлетика:* - для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

*Спортивные игры:* - для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

*Лыжный спорт:* - для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000м; для развития выносливости - гонки - 1,5 - 3 км.

*Плавание:* - для развития быстроты - проплывание коротких отрезков дистанции - 10 м, 25 м; для развития выносливости - проплывание - 50 м, 100 м, 200 м.,

*Другие виды двигательной деятельности:* для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

## **• ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Волевая подготовка.**

*Для воспитания настойчивости:* - в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления – заработать определенное количество баллов различными способами в течение 20 - 40с. *Для развития находчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных приемов, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

#### **3.2. Нравственная подготовка.**

Совершенствование способности тхэквондиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения ( речь, жесты), в обществе ( дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными тхэквондистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с тхэквондистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими тхэквондистами со стороны старших. Обучать дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

### **• МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Теория и методика освоения тхэквондо.**

*Анализ соревнований.*

Основные требования к технической подготовленности тхэквондистов - объем, разнообразие, эффективность.

*Тхэквондо в России.*

Успехи российских тхэквондистов в международных соревнованиях. Успехи тхэквондистов спортивной школы, клуба, секции.

*Гигиенические знания.*

Весовой режим тхэквондиста. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие тхэквондиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология тхэквондо.

Терминология тхэквондо. Термины на русском и корейском языках.

Методика обучения и тренировки

Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (рекреационные).

*Планирование подготовки.*

Периодизация подготовки тхэквондиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап обще-подготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Психологическая подготовка

Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

Нравственная сторона в подготовке тхэквондиста- трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

### **Инструкторская практика.**

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением. Обучение двигательным действиям.

### **Судейская практика**

Участие в судействе соревнований.

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Принять участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

## VI. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Проведение контрольных испытаний.

VII. РЕКРЕАЦИЯ (отдых и восстановление организма тхэквондиста).

Проявление утомления - легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление - вариабельное планирование нагрузки, вариабельность средств, методов, построение микро и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха, - средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановлению (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТГ 3 год подготовки (5 год подготовки)

Техника.

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

Стойки:

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги).

Передняя низкая стойка(ап-куби)

Задняя низкая стойка (двит-куби).

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»)

Прекрестная стойка(Коа-соги).

Стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли»)

Стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком ,с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Удар кончиками пальцев(Сонкыт-чируги).

Удар ребром ладони(Сональ-чируги)

Рубящий удар ребром ладони(Сональ-чиги)

Удар предплечьем(Паль-мок-чиги)

Удар локтем(Паль-куп-чиги)

Прямой удар в сторону(Еп-чируги)

Удар по кругу наружу(Баккат-чиги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита  
верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками :применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки)

Блок ребром ладони(Сональ-маки)

Блок двумя руками ребром ладони(Сональ-хэчо-маки)

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)  
Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).  
Маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги) :  
-сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги)  
-сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги).  
Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги).  
Удар ногой назад, через спину ( Твит-чаги)  
Удар ногой по кругу через спину ( Фуре-чаги)  
Удар в прыжке ногой вперед(Тью-ап-чаги)  
Удар в прыжке ногой по окружности(Тью-доле-чаги)  
Удар в прыжке ногой в сторону(Тью-еп-чаги)  
Удар в прыжке ногой через спину(Тью-твит-чаги)  
Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4, №5, №6 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг, тгык-юк-дянг.)  
Перемещения :  
Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.  
Вертикальный степ-вверх, вниз.  
Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.  
Отработка одно, двух и трех шагового спаринга  
Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального , горизонтального и бокового маневрирования.  
Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трех шагового спаринга

Удары по лапам со стоек:

прямой удар ногой вперед  
боковой удар ногой  
толчковый удар ногой вперед всей стопой.  
маховый удар ногой сверху вниз  
- сверху вниз вовнутрь  
- сверху вниз наружу.  
-удар ногой назад(через спину)  
-удар по кругу через спину.

#### **Тактика ведения поединка.**

Модель поединка с учетом содержания техникофактических действий.

#### **Тактика участия в соревнованиях .**

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации спортивных соревнований.

## **II.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Специальная физическая подготовка.**

*Развитие скоростно-силовых качеств.*

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение серии ударов в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10с выполнение ударов (контрударов) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.



*Развитие скоростной выносливости.*

**В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение серии ударов (контрударов) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.**

#### **Общая физическая подготовка**

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

*Тяжелая атлетика:* для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

*Спортивные игры:* футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

*Лыжные гонки:* для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

*Плавание:* для развития быстроты - проплавание дистанций 10м, 25м, для развития выносливости - проплавание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

### **III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Состояния тхэквондистов в соревнованиях: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Лидерство в тхэквондо - лидер ориентированный на решение собственных задач, лидер ориентированный на группу.

#### **Нравственная подготовка**

Социальные факторы в спорте. Культура и характер тхэквондиста. Личностные черты тхэквондиста- интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

### **IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **Теория и методика освоения тхэквондо.**

*Основы тренировки тхэквондиста..*

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

*Организация и содержание занятий.*

Виды занятий - теоретические, практические (тренировочные, контрольные, модельные; соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

*Планирование подготовки.*

Методы планирования: программно - целевой, моделирование макроцикла (графическое).

*Контроль и учет подготовки.*

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

*Развитие и состояние тхэквондох.*

Сведения о развитии тхэквондо за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике

обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших российских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики тхэквондо.

*Технико-тактическая подготовка.*

Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторных ситуаций, метод изменения условий. Определение и исправление ошибок в технике и тактике тхэквондистов.

*Отбор в сборные команды.*

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора.

*Анализ участия в соревнованиях.*

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки тхэквондистов к соревнованиям.

**Инструкторская практика.**

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

4.3. Судейская практика.

Судейство соревнований.

**V. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

**• ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Проведение контрольных испытаний.

**VII. РЕКРЕАЦИЯ. (отдых и восстановление организма тхэквондиста).**

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), растирание мазями, гелями, кремами. Прогулка. Восстановительный бег.

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ТГ 4 год подготовки (6 год подготовки)**

**Техника.**

Техника.

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

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги).

Передняя низкая стойка(ап-куби)

Задняя низкая стойка (двит-куби).

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»)

Прекрестная стойка(Коа-соги).

Стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли)

Стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком ,с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Удар кончиками пальцев(Сонкыт-чируги).

Удар ребром ладони(Сональ-чируги)

Рубящий удар ребром ладони(Сональ-чиги)

Удар предплечьем(Паль-мок-чиги)

Удар локтем(Паль-куп-чиги)

Прямой удар в сторону(Еп-чируги)

Удар по кругу наружу(Баккат-чиги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита  
верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками :применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки)

Блок ребром ладони(Сональ-маки)

Блок двумя руками ребром ладони(Сональ-хэчо-маки)

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)

Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги) :

-сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги)

-сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги).

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

Удар ногой назад, через спину ( Твит-чаги)

Удар ногой по кругу через спину ( Фуре-чаги)

Удар в прыжке ногой вперед(Тью-ап-чаги)

Удар в прыжке ногой по окружности(Тью-доле-чаги)

Удар в прыжке ногой в сторону(Тью-еп-чаги)

Удар в прыжке ногой через спину(Тью-твит-чаги)

Ученический технический комплекс №1,№2,№3, №4,№5,№6,№7 (Пхумсе: тгык-иль-дьянг, тгык-и-дьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-са-дьянг, тгык-о-дьянг, тгык-юк-дьянг, тгык-чиль-дьянг).

Перемещения :

Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Отработка одно, двух и трех шагового спаринга

Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального , горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трех шагового спаринга

Удары по лапам со стоек:

прямой удар ногой вперед

боковой удар ногой

толчковый удар ногой вперед всей стопой.

маховый удар ногой сверху вниз

- сверху вниз вовнутрь

- сверху вниз наружу.

-удар ногой назад(через спину)

-удар по кругу через спину.

Свободные спаринги.

Тренировочные поединки в защитной экипировке по заданию. Совершенствование

техничко-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменной партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов. Совершенствование индивидуальной техники.

#### **Тактика ведения поединка.**

*Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке:* изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые).

#### **Тактика участия в соревнованиях.**

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

## **II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Специальная физическая подготовка.**

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями тхэквондиста - ударами, маневрированием и т.д..

#### **Воспитание скоростно-силовой выносливости.**

( работа субмаксимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений ударов за 30с, отдых между сериями 30с, между кругами - 4-6 минут.

**Круговая тренировка:** 2 круга, в каждой серии качественно выполнять удары без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают тхэквондисту два партнера). 1 серия - 10с удары по легким лапам в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе, 2 серия - 10с удары по легким лапам 10с в максимальном темпе, 3 серия - 10с удары по легким лапам медленном темпе, 10с в максимальном.

#### **Общая физическая подготовка.**

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

*Гимнастика:* для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с, разгибание туловища лежа на животе за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

*Тяжелая атлетика:* упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

*Бокс:* бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

*Спортивные игры:* футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

*Лыжные гонки, плавание.*

#### **Анаэробные возможности.**

( работа субмаксимальной мощности).

**Круговая тренировка:** один круг; в каждой станции выполнить упражнение с

максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд. *1 станция* - трехкратное повторение упражнений на перекладине ( 5 подтягиваний, 15с вис на согнутых руках, *2 станция*- бег 100 м.,

*3 станция* - удары доле-чаги по мешку -30 раз,

*4 станция* - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров, *5 станция* - полуприсяды с партнером на плечах - 10 раз,

*6 станция* - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз, *7 станция* - поднимание партнера стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз,

*9 станция* - лазание по канату - 2 раза по 5 метров.

#### **Силовые возможности.**

(работа максимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами - 5 минут - *1 серия* - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); *2 станция*- сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; *3 станция* - подтягивание на перекладине; *4 станция* - жим штанги лежа - 50 % от максимального веса;

#### **Выносливость.**

( работа большой мощности)

**Круговая тренировка:** один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями - *1 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты; *2 станция* - спарринг - 2 минуты; *3 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты;

*4 станция* - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа тхэквондиста 1,5 минуты работа партнера; *5 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты; *6 станция* - перенос партнера на плечах - 1 минута работа тхэквондиста, 1 минута работа партнера; *7 станция* - приседания с партнером - 1 минута приседает тхэквондист, 1 минуту приседает его партнер; *8 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты; *9 станция* - спарринг - 1 минуту атакует тхэквондист, 1 минуту - его партнер; *10 станция* - сгибание рук в упоре лежа - 2 минуты; *11 станция* – прыжки со скакалкой - 2 минуты.

### **III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **Волевая подготовка.**

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление в зале основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний тхэквондиста. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование соревновательных поединков.

#### **Нравственная подготовка.**

Социальная среда и формирование у тхэквондиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

### **IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **Теория и методика тхэквондо.**

*Прогнозирование спортивных результатов.*

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время

достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших тхэквондистов мира, Европы, России.

*Интеллектуальная подготовка.*

Цель и задачи интеллектуальной подготовки тхэквондистов Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

*Планирование подготовки.*

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

*Правила соревнований по тхэквондо.*

Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по тхэквондо.

*Задачи тренировки.*

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

*Анализ участия в соревнованиях.*

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки тхэквондистов.

**Инструкторская практика.**

Проведение соревнований по тхэквондо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

**Судейская практика.**

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

**V. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

**VI. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

**VII. РЕКРЕАЦИЯ**

**(ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА тхэквондиста)**

Психологические средства восстановления - сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**Мастерства 1-3 ГОД ПОДГОТОВКИ и ВСМ.**

**Техническая подготовка:**

Совершенствование ранее изученной техники

Совершенствование одно-двух-трех шаговых спаррингов

Степовая программа.

Работа по легким, тяжелым лапам и мешкам на скорость и выносливость.

Отработка спарринговой техники в защитной экипировке.

Тренировочный спарринг

Свободный спарринг.

Официальные соревнования.

Совершенствование маневрирования в тхэквондо.

**Тактика.**

Выбор тактических действий против конкретного противника.

Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов

принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники тхэквондо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

### **Общая физическая подготовка.**

Обще развивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости ( упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих тхэквондисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

### **Волевая подготовка.**

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.

Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

### **Нравственная подготовка.**

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора.

Содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть обостренное чувство, вызывающее ( в зависимости от поступка), состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызания совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты- зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

Религиозное самовоспитание.

### **Теория и методика освоения тхэквондо.**

#### Возрастные периоды подготовки борцов на поясах

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов.

Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации тхэквондиста.

#### Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства тхэквондиста.

### Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план -график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана многолетней подготовки.

### Анализ спортивной подготовленности тхэквондиста

Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности тхэквондистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

### Моделирование соревновательной деятельности

Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

### Методика

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий - определение ориентировочной основы действия).

### **Инструкторская практика.**

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

### **Судейская практика.**

Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

## **РЕКРЕАЦИЯ (ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА)**

Отдых. Питание. Закаливание. Восстановление работоспособности. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

## **ПРИМЕРЫ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ**

- Игровые задания, направленные на обучение и совершенствование технических навыков тхэквондо:

### **«Принеси команде балл»**

Игроки делятся на две команды. Из каждой команды выходит по одному игроку; вышедшие выполняют заданный технический элемент, который оценивается преподавателем по пятибалльной системе. Поочередно игроки меняются, участвовать должны все игроки равное количество раз. Полученные баллы суммируются, выигрывает команда, получившая большее количество баллов.

### **«Шагни вперед»**

Подготовка: зал размечается параллельными линиями, находящимися на одинаковом расстоянии друг от друга (50 –70 см). Выделяется линия, находящаяся в центре зала. Ход игры: Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль центральной линии. По команде тренера участники выполняют заданный технический элемент или «связку». Игрок, выполнивший задание правильно делает шаг вперед; а участники, выполнившие задание неправильно – шагают назад. Выигрывают те, кто сделал больше шагов вперед.



### ***«Потерявшийся в пути»***

Игроки делятся на несколько команд, которые строятся в колонны по одному в начале зала. По команде тренера первые номера каждой команды должны пройти площадку, выполняя заданное техническое действие. Участник, выполнивший задание неправильно, выбывает из игры, считаясь «потерявшимся в пути». Далее задание выполняют 2-е, 3-е и т.д. номера. Выигрывает команда закончившая «путь» с наименьшим количеством потерь.

### ***«Дружная команда»***

Участники делятся на несколько команд. Каждая команда строится в одну шеренгу друг против друга. Дается задание: команда должна выполнить определенный технический элемент синхронно, с одновременным выкриком. Выигрывает наиболее дружная команда.

### ***«Двойной контроль»***

Игроки делятся на две команды. Команды выстраиваются в шеренги по одному друг напротив друг. Игроки одной команды закрывают глаза и на слух выполняют команды тренера (определенные технические приемы). Перед тем как назвать команду тренер показывает игрокам другой команды правильное исполнение технического приема, который надо выполнить (желательно чтобы тренер стоял за спинами игроков с закрытыми глазами). Игроки второй команды следят за правильным выполнением команд. Затем команды меняются. Выигрывают игроки, не допустившие ни одной ошибки.

### ***«Запрещающий жест»***

Тренер дает команды на выполнение технических действий тхэквондо. Участники выполняют все команды тренера, за исключением тех, которые тренер дает, убирая руки за спину. В этот момент все участники должны замереть в стойке «нарани соги». Нарушивший правила игрок замирает в стойке «чучхум соги».

### ***«Дружный ряд»***

Участники делятся на две команды. Команды строятся в шеренгах с интервалом в два шага на противоположных сторонах зала. По сигналу тренера первая команда выполняет заданное упражнение – технический элемент с перемещением вперед – до линии старта второй команды; затем обратно с перемещением назад. Далее команда дается второй команде. Выигрывает та команда, которая синхронно и с наименьшим количеством ошибок выполнит задание (оценивается также одновременность выкрика). Отмечаются лучшие игроки в каждой команде.

### ***«Обманные приемы»***

Тренер дает команды по исполнению технических приемов тхэквондо, одновременно выполняя либо те же приемы, либо делая другие, не соответствующие команде. Игроки должны выполнять только словесные команды, не обращая внимание на отвлекающие действия преподавателя. Тот, кто ошибся, считается выбывшим из игры.

### ***«Закрытые глаза»***

Игроки располагаются в зале. По команде тренера участники выполняют заданное техническое движение (удары ногами, руками, стойки) или «связку» (можно Пхумсе). Задание дается так, чтобы игроки не сходили с точки или начальное и конечное движения заканчивались в одной точке. После завершения движения, дается команда закрыть глаза. По сигналу тренера, выполняется тоже задание, но с закрытыми глазами. Игрок должен вернуться в исходную точку. Ученик, выполнивший задание правильно, без серьезных технических ошибок, получает очко. Задание выполняется несколько раз. Выигрывает игрок, набравший больше очков.

### **«Замедленное кино»**

Участники строятся в зале на расстоянии около 1,5-а метров друг от друга. Преподаватель объясняет: «Необходимо снять «кино» – «Правильное исполнение Пхумсе», чтобы другие ученики могли это Пхумсе выучить. Но камера сломалась, и записывает только в ускоренном режиме. Поэтому необходимо заснять «замедленное» исполнение Пхумсе, чтобы при просмотре исполнение было «нормальным». Правда, в кинофильме останутся только те участники, которые лучше всего и правильнее исполняли Пхумсе». После этого тренер берет в руки «камеру», называет номер нужного Пхумсе, дает команды к исполнению и «снимает».

После «окончания съемок» преподаватель отмечает участников лучше всего сделавших Пхумсе в «медленном» темпе.

### **«Ускоренное кино»**

Правила почти такие же, как и в игре «Замедленное кино». Только камера «снимает» только в «замедленном режиме». Поэтому, чтобы получилось нормальное кино необходимо «снимать» исполнение Пхумсе в «быстром темпе». Тренер предупреждает: «Чтобы при просмотре кино исполнение было правильным, необходимо не просто быстро сделать Пхумсе, но и следить за правильностью своих движений».

### **«Громкое дыхание»**

**Участники строятся в зале на расстоянии 1,5-а метра друг от друга. Тренер выполняет задание вместе с участниками. По команде все начинают выполнять Пхумсе в медленном темпе с более «громким», чем обычно выдохом при движениях. Задача учеников – стараться выполнять все движения в темпе тренера, ориентируясь на выдох. После завершения задания тренер выделяет учеников лучше его выполнивших. Выделенные ученики повторяют задание еще раз перед остальными. \*Можно усложнить игру, выполняя упражнение с закрытыми глазами. Следить за темпом движений по выдоху тренера.**

### **«Зеркало»**

Участники строятся в зале на расстоянии 2-х метров друг от друга. Преподаватель объясняет правила игры – ученикам необходимо повторять все его движения так, как будто он стоит перед зеркалом, а ученики – это его отражение. После этого тренер встает напротив учеников в стойку «моа соги» и начинает выполнять любые технические приемы или комплексы. Участники должны «зеркально» отображать движения тренера. Ученик сделавший не то движение или не повторивший движение за тренером – «замирает» на месте. В конце игры тренер отмечает участников наиболее правильно повторяющих все движения.

\*В этой игре в качестве объекта отображения можно ставить учеников с наиболее хорошей техникой движений тхэквондо

### **«Барьер»**

Игроки строятся в зале на расстоянии 1,5-х метров друг от друга. Перед каждым из игроков ставятся «барьеры» (табуретки или другие препятствия) высотой около 30 см. По команде преподавателя ученики выполняют удары ногами из определенных стоек. Задача игроков выполнить удар технически правильно, не задев при этом «барьер». Участники, задевшие «барьер» получают штрафное очко. Выигрывают ученики не получившие штрафных очков.

### **«Полоса препятствий»**

Участники делятся на несколько команд. Напротив каждой команды в линию ставятся 8 – 10 «барьеров» (на расстоянии 1,5 – 2-х метров друг от друга). По сигналу тренера первые номера каждой команды выполняют удары через стоящие в ряд «барьеры». Сделав удар

через последний «барьер», игрок бежит к своей команде и передает эстафету второму номеру и т.д. Игрок, выполнивший задание правильно по технике, приносит своей команде очко. Если же, выполнивший задание допускает технические ошибки – балл команде не ставится. Участник, задевший «барьер» приносит команде штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### **«Замри»**

Игроки свободно перемещаются по залу. Тренер дает команду: «В стойке ... (называет определенную стойку) замри». По этому сигналу участники мгновенно замирают в названной стойке и стоят так до тех пор, пока не прозвучит команда – «Отомри». Игрок, принявший не ту стойку, получает два штрафных очка, меняет свою стойку на ту стойку, которую назвали и замирает. Тренер следит за тем, чтобы до второй команды ни кто не шевелился (одновременно подходит к ученикам и поправляет стойки). Тот, кто шевелится, получает штрафное очко (столько раз, сколько заметил учитель). Выигрывает тот, кто набрал меньше всего штрафных очков.

\*Можно «замирать» в стойках вместе с ударами руками или блоками.

#### **«Сложный удар»**

Участники строятся в зале. Задание выполняется с использованием «мешочка» (см. игру «Не роняй»).

- Исходное положение (ИП) – стоя на одной ноге, колено второй поднято до уровня пояса. «Мешочек» кладется на поднятое колено. По команде преподавателя игроки выпрямляют ногу на удар «ап чхаги», не смещая при этом колено, и возвращают ногу в ИП. Уронивший «мешочек» получает штрафное очко.
- Исходное положение – стоя на одной ноге, вынос второй на удар «толлийо чхаги» (корпус развернут на 90°, колено и стопа поднятой ноги параллельна полу и находится на уровне пояса). «Мешочек» расположен на бедре поднятой ноги. По команде тренера участники медленно выпрямляют ногу на удар «толлийо чхаги» и возвращают в ИП. Уронивший «мешочек» получает штрафное очко.

#### **«Натянутая веревка»**

Игроки делятся на две команды. Вдоль зала, параллельно друг другу натягиваются веревки (примерно на уровне колена или чуть ниже) на расстоянии 2-х метров друг от друга. Игроки каждой команды располагаются вдоль натянутых веревок (в зависимости от стойки обе ноги или одна находятся на расстоянии 5-ти сантиметров от веревки), на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Под счет игроки выполняют удары ногами, ударная нога не должна задевать веревку. Выигрывает команда, игроки которой не коснулись веревки или задели за нее меньшее число раз.

- Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование силовых способностей:

#### **«В присядку»**

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга. По команде тренера 1-е номера делают 10 «приседаний с ударами ногами» - спортсмен приседает, поднимается и делает оговоренный удар ногой, затем повторяет упражнение. Вторые номера следят за правильностью выполнения и подсчитывают количество сделанных упражнений. Неправильно сделанное упражнение не засчитывается. Выигрывает спортсмен, выполнивший задание быстрее.

\*Можно удары ногами бить по "лапам".

#### **«Торжественный марш»**

Спортсмены делятся на несколько команд и строятся в колонны по одному. По команде тренера 1-е номера начинают «торжественный марш» по залу – маршируют как солдаты,

но ногу поднимают до уровня головы и делают это медленно. Тренер отмечает лучших спортсменов в каждой линии.

#### **«Наниши»**

Участники строятся так же, как в игре «торжественный марш». Тренер дает задание: перемещаясь вперед, написать в воздухе слово (например, Тхэквондо!) ногами, т.е. шаг вперед, левая нога в воздухе рисует букву; далее еще шаг – правая нога рисует букву. Буквы стараться рисовать в полный рост (того, кто рисует). Тренер отмечает учеников, лучше всего справившихся с заданием.

#### **«Стальной пресс»**

Участники делятся по парам. 1-й номер принимает положение – сед, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях у груди; 2-й садится на стопы 1-го и держит "лапу" на уровне своей груди. По первой команде тренера 1-й номер делает упражнение на пресс (ложится на спину и поднимается в ИП), но, поднимаясь, бьет удар «туль чырыги» по "лапе". Второй номер следит за правильным исполнением упражнения (спиной касаться пола и попадать по "лапе") и подсчитывает количество правильно сделанных движений. По второй команде 1-й номер прекращает выполнение задания. Выигрывает ученик, сделавший наибольшее количество раз.

\*Участники делятся по парам. 1-й номер принимает положение – сед ноги согнуты в коленях; 2-й – встает напротив на расстоянии 2-х метров от первого участника. В руках у второго номера набивной мяч. По команде тренера мяч кидается 1-му номеру. Поймав мяч, 1-й номер ложится на спину, поднимается и кидает мяч обратно. Так мяч передается определенное количество раз (2-й номер подсчитывает количество сделанных передач). Неправильно выполненное упражнение не засчитывается. После того как все сделали, участники меняются местами. Выигрывает тот, кто быстрее выполнил задание.

#### **«Стоп-кадр»**

Игроки делятся по парам и распределяются в парах по залу. По команде тренера 1-е номера пар встают в оговоренную стойку («чучхум соги», «тит куби», «ап куби»), а 2-е номера, держась за 1-е, поднимают ногу на оговоренный удар («ап чхаги», «толльо чхаги», «еп чхаги», «твит чхаги»). Оба партнера стараются удержать свое положение до следующей команды тренера, при этом 1-е номера следят за правильностью выполнения команды 2-х номеров и наоборот. Далее игроки выполняют задание своих партнеров. Каждый игрок должен сделать задание несколько раз (при удержании ноги на удар не забывать менять ноги). Участник, правильно выполнивший команду, получает один балл. Побеждают игроки, набравшие больше баллов.

#### **«Отжимание с касанием»**

Игроки распределяются по залу и принимают положение – упор лежа. На уровне груди на полу под каждым игроком лежит гимнастический мяч (диаметр 20 см), а на спине – «мешочек». По команде тренера участники начинают отжиматься таким образом, чтобы при каждом отжимании касаться грудью мяча. Если игрок не касается мяча или со спины упал «мешочек», участник получает штрафное очко. Выигрывают игроки, не получившие штрафных очков.

#### **«Перелететь – переплыть – перебраться»**

Игроки распределяются по залу и принимают положение – лежа на животе. Пол команды тренера «Перелететь над пропастью» игроки поднимают корпус как можно выше, руки вытягивают в стороны и удерживают положение до следующей команды. Игрок опустивший корпус считается «упавшим в пропасть». По следующей команде тренера – «Переплыть море», игроки начинают «грести руками», не опуская при этом корпуса. Участник опустивший корпус считается «утонувшим». По команде «Перебраться через

гору» - ученики тянутся руками вверх, эмитируя подъем по скале на одних руках, стараясь корпус поднимать еще выше. Опустивший корпус игрок считается упавшим. Выигрывают ученики, преодолевшие все «препятствия».

#### *«Сопrotивление»*

Участники разбиваются по парам и располагаются вдоль стенок зала. Первые номера, держась рукой за стенку, поднимают согнутую в колене ногу до уровня пояса. Вторые номера держат первых за стопу поднятой ноги. По команде тренера первые номера начинают разгибать ногу, не опуская при этом колено. Вторые номера слегка удерживают ногу, чтобы партнер чувствовал сопротивление при разгибании. Задание выполняется несколько раз с каждой ноги. Вторые номера следят за правильностью исполнения задания (первые номера не должны опускать колено, поворачивать ногу в сторону, разгибать ногу полностью и т.д.). Пара допустившая ошибки получает штрафное очко. После исполнения задания участники меняются местами. Побеждают пары, получившие наименьшее количество штрафных очков.

\* То же задание можно давать и на разгибание ноги на удары: «толлю чхаги», «еп чхаги», «твит чхаги».

- Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование быстроты

#### *«Быстрый удар»*

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга на «ударной дистанции». У одного в руках "лапа", второй принимает стойку готовности. Тренер дает задание: быстро и правильно по технике попасть по "лапе" определенным ударом. По команде первый ученик «выбрасывает» "лапу" на удар, но держит ее в течение 2-х секунд. Второму должен за это время попасть по "лапе" заданным ударом правильно по технике. Держащий "лапу" ученик, считает количество правильных попаданий. Выигрывает ученик, выполнивший задание правильно большее количество раз.

#### *«Сосчитай»*

Участники рассчитываются на 1-й, 2-й и встают в шеренги друг против друга. По сигналу руководителя 1-е номера начинают выполнять задание на время, а 2-е номера считают количество выполненных упражнений. Упражнения, выполненные с ошибкой, не считаются. По истечению времени игроки меняются. Выигрывают ученики, выполнившие упражнение наибольшее количество раз.

#### *«Скорость»*

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга на «ударной дистанции». У одного в руках "лапа", второй принимает стойку готовности. Тренер дает задание: за определенное время сделать как можно больше ударов по "лапе" правильно по технике. По сигналу преподавателя 2-й номер начинает задание, а 1-й подсчитывает количество правильно сделанных ударов. Выигрывает ученик сделавший больше правильных ударов.

#### *«Плечо – колено»*

Участники делятся по парам и встают по залу друг на против друга. Исходное положение первых номеров – стойка ноги на ширине плеч (или «ап соги»), руки согнуты у груди. По команде тренера они делают подъем колена до плеча. Вторые номера считают количество подъемов у своего партнера. Задание выполняется за определенное время. Далее задание выполняют вторые номера. Побеждают участники, выполнившие задание наибольшее количество раз.

#### *«Хлест»*

Участники разбиваются по парам и располагаются вдоль стенок зала. Первые номера, держась рукой за стенку, поднимают согнутую в колене ногу до уровня пояса (выносят колено на удар «ап чхаги»). По команде тренера они начинают быстро сгибать – разгибать

ногу в коленном суставе (не опуская при этом колено). Вторые номера считают количество повторений. Задание выполняется за определенное время, несколько раз с правой и левой ноги. Побеждает игрок, выполнивший задание наибольшее количество раз.

\* Можно выполнять задание, вынося ногу на удары: «толлю чхаги», «еп чхаги», «твит чхаги».

### **«Опережение»**

Участники разбиваются по парам и строятся в зале на расстоянии 1,5-а метров друг от друга в стойке «ап соги». Тренер дает задание: по сигналу игроки делают смену ног (или какое-либо другое задание в стойке), стараясь опередить своего партнера. Задание выполняется в «степе». Побеждает партнер, выполнивший задание быстрее большее количество раз.

### **«Наступи на ногу»**

Участники делятся по парам, встают в парах друг напротив друга. Тренер дает задание: перемещаясь в стойке (например «ап соги»), идущий лицом вперед старается наступить на ногу своему партнеру, перемещающимся спиной вперед в той же стойке (на заход партнера). Дойдя до противоположного конца зала, партнеры меняются ролями. Выигрывает тот, кто успевает наступить на ногу большее количество раз.

\*Дается задание коснуться рукой плеча партнера

- **Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование ловкости**

### **«Рыбалка»**

Игроки рассчитываются на 1-й, 2-й. Первые номера берут в руки прыгалки (сложенные вдвое) и встают на линии старта – это рыбаки. В двух шагах от них (за линией старта) встают вторые номера – рыбки. По сигналу начинается «рыбалка» - первые номера стараются догнать «рыбок» и накинуть на них «сачок» - прыгалки. Пойманные «рыбки» становятся рыбаками. Выигрывают те, кто был пойман меньшее число раз.

### **«Не роняй»**

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У каждого игрока в руках «мешочек» (размер, примерно, 10 × 10; вес около 200 грамм).

По команде преподавателя первые номера перемещаются в заданной стойке (можно с ударами и блоками). При выполнении задания «мешочки» кладутся на голову. Задача игроков – пройти все расстояние, не уронив при этом «мешочек». Уронивший «мешочек» начинает свой «путь» сначала. Когда первый номер команды доходит до финишной линии, стартует второй номер. Выигрывает команда, первой завершившее задание.

### **«Равновесие»**

Игроки строятся в зале. У каждого игрока «мешочек» (см. выше). При выполнении задания «мешочек» кладется на голову. Стоя в заданной стойке, участники под счет выполняют команды тренера (различные удары ногами, руками, блоки). Игрок, уронивший «мешочек», получает штрафное очко. Выигрывают те, у кого не было штрафных очков.

\*По команде преподавателя, участники выполняют технический комплекс Пхумсе. Уронившие «мешочек» начинают Пхумсе с начала. Выигрывает тот, кто сделал Пхумсе с первого раза.

### **«Эстафета с передачей «мешочка»**

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У первых номеров в руках «мешочек». По команде тренера первые номера выполняют задание с «мешочком» до линии финиша и обратно и передают «мешочки» вторым номерам; вторые номера, выполнив задание, передают «мешочки» третьим и т.д.

пока эстафету не пройдут все участники.

Примеры заданий:

- 1) прыжки ноги вместе («мешочек» зажимается между ног);
  - 2) «гусиный бег» (руки за спиной, «мешочек» на голове);
  - 3) прыжки на одной ноге («мешочек» зажимается между голенью и бедром согнутой ноги);
  - 4) «выпады» (руки за спиной «мешочек» на голове);
  - 5) прыжки в «приседе» («мешочек» на коленях );
- и т.д.

#### **«Кузнечик»**

Игроки обеих команд встают напротив натянутых веревок (высоту веревок можно менять) в колонну по одному. По команде тренера первые номера выполняют разнообразные прыжки через веревку, передвигаясь вперед. После того как первый номер достиг конца веревки, задание начинает второй номер и так далее пока задание не выполнит последний номер. Игрок, задевший за натянутую веревку, возвращается назад. Выигрывает команда первой закончившая задание.

#### **«Над пропастью»**

*(выполняется при помощи гимнастической скамейки)*

Игроки делятся на несколько команд. Каждая команда встает в колонну по одному у своей гимнастической скамейки – «мостик через пропасть». По команде тренера 1-е номера из каждой команды начинают перемещение по гимнастической скамейке с выполнением ранее оговоренных технических действий (блоки, удары руками или ногами в определенной стойке). Задача ученика выполнить задание правильно по технике и, не теряя равновесие, «перебраться через пропасть». Игрок, потерявший равновесие или выполнивший техническое действие неправильно, получает штрафное очко и начинает задание сначала. Как только первые номера завершают перемещение, задание начинают выполнять вторые номера и т.д. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

#### **«Цапля»**

Игроки распределяются по залу. Исходное положение – стоя на одной ноге, колено второй поднято вперед до уровня пояса. По команде тренера ученики делают три удара – «ап чхаги», «толльйо чхаги» и «твит чхаги», не опуская ногу вниз. Сделав три удара, игроки меняют ноги прыжком. Участник, поставивший ногу на пол или сделавший удар не правильно, получает штрафное очко. Выигрывают ученики, набравшие наименьшее количество штрафных очков.

\*Можно из того же положения делать одиночные удары ногами.

#### **«Карлики»**

Участники встают в стойку «ап соги» и присаживаются на корточки, не переставляя ног. Тренер дает задание – выполняем перемещение вперед в стойке «ап соги», не разгибая ног в коленях. Положение стоп и направление колен должно соответствовать их положению в стойке. Ученик, разогнувший ноги или упавший, получает штрафное очко. Выигрывают игроки, набравшие наименьшее количество штрафных очков.

\*То же задание можно давать и с ударами ногами, руками, блоками и с перемещением спиной вперед.

#### **«На коленях»**

Спортсмены встают по залу на колени, руки согнуты у груди. По команде тренера участники делают удар «ап чхаги», стоя на коленях. Следить за правильностью выноса ноги. Спортсмен, сделавший удар не правильно или завалившийся, получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

\*Из того же положения можно делать удары «толльйо чхаги», «еп чхаги» в сторону и вперед, «миро чхаги» и «твит чхаги» назад.

- **Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование выносливости**

#### ***«Встань на точку быстрее»***

Подготовка: по залу размечаются «точки»; расстояние между точками не менее метра.

Проведение: игроки встают на «точки»; каждый запоминает, кто на каком месте стоит. По команде тренера ученики разбегаются в разные стороны и бегают по залу произвольно. По второй команде участники должны как можно быстрее встать на свои места. Проигравшим считается ученик, вставший на «точку» последним.

\*На «точку» надо встать в названную тренером стойку.

#### ***«Названный номер»***

Участники делятся на несколько команд. Команды располагаются за линией старта. Игроки каждой команды проводят расчет по порядку номеров и запоминают свои номера. Руководитель дает задание: преодолеть дистанцию до финиша и обратно определенным способом; затем называет на выбор любой номер. Игроки под этим номером сразу же выполняют упражнение. Игрок, неправильно выполнивший задание, возвращается назад и начинает сначала. Тот, кто выполняет задание быстрее, приносит очко своей команде. Далее тренер называет другие номера. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### ***«Убегай быстрее»***

Подготовка: в зале по кругу выставляются табуретки (на расстоянии 1,5 – 2-х метров друг от друга) – «внутренний круг»; на расстоянии 2-х метров от них тоже выставляются табуретки – «наружный круг». Участники делятся на 1-й, 2-й.

Проведение: 1-е номера бегут по внешнему кругу, 2-е – по внутреннему, в противоположных направлениях. По первому сигналу тренера игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга, которые выбегают за пределы своего круга и бегают по залу. По второму сигналу (через 5 – 7 секунд) игра останавливается. Затем игроки меняются местами. Выигрывает тот, кого не удалось осалить.

\*Можно разнообразить игру: по сигналу игроки внутреннего круга стараются осалить игроков наружного круга, прежде чем те успеют сесть на табуретки (количество табуреток «наружного круга» должно равняться количеству игроков этого круга).

#### ***«Успей за счетом»***

Игроки строятся в зале. Под счет тренера они выполняют прыжки (можно в стойке «ап соги») на месте. Преподаватель периодически меняет темп счета. Игроки должны успевать за счетом. Тренер указывает на того, кто делает ошибки. Проигрывает тот, кто сбивается со счета.

\*Тоже задание можно давать со сменой ног в различных стойках и с ударами ногами в «степе» или без, ударами руками и блоками.

#### ***«Веселая цепочка»***

Игроки делятся на несколько команд (по 4 – 5 человек). Каждая команда встает в колонну по одному на линии старта. По сигналу тренера 1-е номера преодолевают расстояние до линии финиша и обратно заданным способом. Добежав до своих команд первые номера, берут за руку 2-х, и преодолевают расстояние вместе. После того как расстояние преодолели все члены команды «цепочка» постепенно уменьшается (сначала отсоединяется 1-й номер, затем 2-й и т.д.). Если участники разрывают руки во время выполнения задания, команда получает штрафное очко. Выигрывает команда выполнившая задание первой и не получившая штрафных очков.



### **«Быстрый и внимательный»**

Две команды строятся на противоположных концах зала в одну шеренгу и рассчитываются по порядку номеров (каждый участник запоминает свой номер). Тренер кладет мяч на середину зала и называет любой номер. Игроки под этим номером преодолевают расстояние до мяча заданным способом. Овладевший мячом первый приносит очко своей команде. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **«Хвостик»**

Игроки подвешивают к поясам со стороны спины ленточки (но не привязывают) длиной около метра – «хвостик». По команде тренера игроки разбегаются по залу. Задача участников – сорвать как можно больше «хвостиков» не потеряв при этом свой. Игра длится определенное время до команды тренера – «Стоп». Игрок, потерявший «хвостик», выбывает из игры. Выигрывает тот, кто сорвал больше «хвостиков». Игра повторяется несколько раз.

### **«Хвостик II»**

Игроки делятся на две (или более) команды. У каждой команды «хвостики» разного цвета. По команде тренера игроки каждой команды пытаются сорвать «хвостик» у игроков команды-соперника. Игроки, потерявшие «хвостики», выбывают из игры. При этом, если кто-то из участников сорвет «хвостик» у игрока своей команде – игра оканчивается и его команда будет считаться проигравшей. Если этого не произошло, то выигрывает команда, набравшая больше «хвостиков» до завершения игры.

## **Игровые задания, направленные на развитие гибкости**

### **«Мостик»**

Игроки делятся на несколько команд. Команды строятся на линии «старта» в колонны по одному. 1-е номера команд встают на «гимнастический мостик», 2-е номера проползают под 1-ми и тоже встают на «мостик», тоже проделывают остальные участники команды. Игроки перемещаются данным образом до линии «финиша». Выигрывает команда первой добравшейся до «финиша».

### **«Коснись ногой "лапы"»**

Участники делятся по парам; 1-е номера держат "лапы", 2-е встают напротив них примерно на расстоянии 1 метра.

1-е задание: "лапа" держится на уровне груди 2-х номеров, которые под счет тренера делают 10-ть прямых махов ногами, обязательно касаясь ногой "лапы" (тот, кто держит "лапу", считает количество касаний);

2-е задание: то же, только "лапу" держать на уровне головы;

3-е задание: то же, только "лапу" держать на 10 – 15 см выше головы.

После выполнения задания игроки меняются местами. Выигрывают те, кто большее количество раз попал по "лапе".

### **«Перемахни ногой через "лапу"»**

Построение то же, что в задании «коснись ногой "лапы"», только участники должны сделать 10 махов ногами внутрь и 10 наружу, перенося ногу над "лапой" (тот, кто держит "лапу", считает количество касаний).

1-е задание: "лапу" держать на уровне пояса;

2-е задание: "лапу" держать на уровне груди;

3-е задание: "лапу" держать на уровне головы.

Выигрывает тот, кто меньшее количество раз «задел» ногой за "лапу".

### **«Без отрыва от стены»**

Участники делятся по парам. 1-е номера встают спиной к стене, 2-е справа от них на расстоянии 1-го метра, держа "лапу" на определенном уровне ("лапа" касается стены). Участник, стоящий спиной к стене должен сделать мах прямой ногой в сторону, не отрывая при этом пятку маховой ноги от стены (можно наклонять корпус вдоль стены).

1-е задание: "лапа" держится на уровне груди 1-х номеров, которые под счет тренера делают 10-ть прямых махов правой ногой, обязательно касаясь ногой "лапы" (тот, кто держит "лапу", считает количество касаний);

2-е задание: то же, только "лапу" держать на уровне головы;

3-е задание: то же, только "лапу" держать на 10 – 15 см выше головы.

Затем, тоже делается с левой ноги. После чего партнеры меняются местами. Выигрывает тот, кто большее количество раз коснулся "лапы".

### **«Гусеница»**

Участники делятся на несколько команд и строятся в колонну по одному. По команде тренера, 1-е номера должны преодолеть расстояние от старта до финиша при помощи шпагата: участник садится на продольный шпагат как можно ниже; далее он встает на точку, где оказалась впереди стоящая нога, когда игрок сел на шпагат; далее еще шпагат с другой ноги и подъем, перемещаясь таким образом до линии финиша. В случае неправильного выполнения задания, ученик возвращается и начинает заново. После команда дается следующим номерам. Выигрывает ученик, первым преодолевший расстояние.

\* Тоже задание, но с поперечным шпагатом.

### **«Помоги своим ногам»**

Построение тоже, что и в игре «гусеница». Ученики преодолевают расстояние от старта до финиша следующим способом: участник наклоняется вперед и, не сгибая ноги в коленях, берется за свои шнурки (или стопы); в таком положении, не отрывая рук, он доходит до линии финиша «помогая руками передвигаться ногам». Ученик, согнувший колени или оторвавший руки, возвращается назад и выполняет задание заново. Выигрывает тот, кто быстрее добрался до финиша.

### **«Захват»**

Участники располагаются по всему залу. Исходное положение игроков – сед ноги вместе (носочки вверх); в руках у каждого сложенные в несколько раз прыгалки (расстояние между руками 10 – 15 см). По команде тренера ученики должны, наклоняясь вперед, перекинуть прыгалки через стопы и удерживать такой «захват» как можно дольше. Выигрывают те, кто дольше удерживает «захват». (Можно делать тоже, взяв руки в замок).

\* Тоже упражнение, но только ИП – сед, ноги врозь. Дотягиваться до правой ноги, до левой и удерживать данное положение. При наклоне вперед можно поставить какой-нибудь ориентир.

### **«Трудная мишень»**

Участники делятся по парам. Один садится в положение – сед ноги врозь (ноги как можно шире), второй ученик садится напротив него, упираясь стопами в его колени, и держит "лапу" около своей груди. Первый ученик по команде тренера старается дотянуться до "лапы" или сделать удар «момтхонь чырыги». Выигрывает ученик, дотянувшийся до лапы большее количество раз.

### **«Ван Дам»**

Спортсмены располагаются по залу и садятся на поперечный (или продольный) шпагат, руки ставятся на пояс. По счет тренера участники выполняют удары (блоки) руками, сохраняя равновесие. Выигрывает спортсмен, ни разу не коснувшийся руками пола.

**Материально- техническое обеспечение процесса спортивной подготовки  
ТХЭКВОНДИСТОВ.**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной  
подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м)	штук	1
2.	Мешок боксерский	штук	8
3.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4.	Макивара	штук	8
5.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Гимнастическая стенка	штук	6
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
12.	Весы электронные	штук	2
13.	Гонг боксерский	штук	1
14.	Секундомер	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	16
2.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	16

3.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	16
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	16
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	16
6.	Костюм тхэквондо	штук	16
7.	Перчатки для тхэквондо	пар	16
8.	Капа боксерская	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки и индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица			Этапы спортивной подготовки					
							этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивной мастерства	этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	срок эксплуатации (лет)
1.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

2.	Жил ет защи тный для тхэк вонд о	штук	на зани маю щего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Щит ки (накл адки) защи тные на голе нь для тхэк вонд о	пар	на зани маю щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Щит ки (накл адки) защи тные на пред плеч ье для тхэк вонд о	пар	на зани маю щего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Прот екто р- банда ж защи тный	штук	на зани маю щего ся	-	-		2				
6.	Кост юм тхэк вонд о	штук	на зани маю щего ся	-	-		1				

7.	Перчатки для тхэквондо	пар	на занятия	-	-		2				
8.	Капа боксерская	штук	на занятия	-	-		1				
9.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на занятия	-	-	1	1	1	1	1	1

Используемая литература:

- **«Секреты мастера Тхэквондо. Методика обучения технике взаимодействия ударов ногой и рукой», С. Сафонкин ,2014 г. Санкт-Петербург;**
- «Тхэквондо. Теория и методика», 2007г, Феникс ,Ростов-на-Дону
- «Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга», Автор: Мо Чой Сунг, Глебов Евгений Иванович, 2002г, Феникс ,Ростов-на-Дону
- **«Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ. Учебное пособие для студентов ИФК. Гриф УМО»**, автор : Эпов О.Г., 2009г., Издательство: Физическая культура
- **«Рекомендации по особенностям формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов на примере сборной команды России по тхэквондо (ВТФ): учебно-методическое пособие»**, 2007г
- <http://taekwondo-russia.com/>