

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол 4 от 24 мая 2017г..



Дополнительная
общеобразовательная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности «тхэквондо (ВТФ)»
Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы – 8 лет

Рецензент:
Сальников Александр Петрович,
тренер-преподаватель
по тхэквондо, высшей категории
Соколова Татьяна Вячеславовна,
зам. директора по учебно-
воспитательной работе МАУ ДО
ДЮСШ

Автор-составитель:
Русинов А.Н.,
тренер-преподаватель, 1КК

Красноуфимск,
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
Пояснительная записка.....	3
I Учебный план	7
II Методическая часть программы.....	9
III Система контроля и зачетные требования.....	35
IV Перечень информационного обеспечения.....	40

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предпрофессиональной подготовки (далее - Программа) является документом, определяющим основные направления и условия многолетней подготовки, разработанная и реализуемая МАОУ ДО ДЮСШ городского округа Красноуфимск.

Программа разработана в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273-ФЗ; с законом «О физической культуре в Российской Федерации» № 329-ф-З; на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённых Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730; Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 18.02.2013 N 62; Приказов Минспорта РФ № 731 от 12.09.2013 «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; № 227 от 17.03.2015 «Об Единой всероссийской спортивной квалификации».

Кроме этого данная Программа составлена на основе:

- локальные акты МАУ ДО ДЮСШ городского округа Красноуфимск (устав, положение об ОУ и др.);
- примерной программы спортивной подготовки по тхэквондо (ВТФ) для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика, ООО «Неоглори» 2010г.

Актуальность данной программы обусловлена следующим: тхэквондо (ВТФ) приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, способствует физическому развитию, воспитывает морально-волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия спортом (тхэквондо ВТФ).

Программный материал объединён в целостную систему и предполагает решение следующих основных **задач**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «тхэквондо (ВТФ)».

Основные направления Программы:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта «тхэквондо (ВТФ)»;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Тхэквондо (ВТФ) - древнекорейское боевое искусство, а так же один из наиболее молодых олимпийских видов спорта, который относится к группе ударных видов спортивной борьбы (единоборств).

Соревнования по тхэквондо (ВТФ) проводятся по двум дисциплинам: «керуги» - поединок между двумя соперниками в рамках определённых правил, «пхумсэ» - выполнение комплексов базовых (формальных) упражнений.

Отличительной особенностью соревновательного поединка в тхэквондо (ВТФ) является преимущественное использование техники ударов ногами (примерное соотношение 70% - удары и технические действия ногами, 30% - удары и технические действия руками).

Характеризуя спортсменов занимающихся тхэквондо (ВТФ) с точки зрения двигательных (физических) способностей можно отметить высокий уровень развития гибкости, быстроты, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Организация занятий по Программе осуществляется на основе ФГТ по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки: возраст обучающихся 9-11 лет, срок обучения до 3 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки): возраст обучающихся 12-13 лет, срок обучения до 2 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации): возраст обучающихся 14-16 лет, срок обучения до 3 лет.

Этап начальной подготовки (НП). Основная цель тренировочного процесса на этапе начальной подготовки - оптимизация физического развития обучающихся через совершенствование физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи:

1. Формирование основ знаний в области анатомии, гигиены, истории возникновения, развития и теории тхэквондо (ВТФ), теории методики физического воспитания.
2. Развитие физических качеств и двигательных (физических) способностей.
3. Укрепление здоровья обучающихся.
4. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
5. Изучение и совершенствование техники общеразвивающих и общеподготовительных упражнений
6. Овладение основами (базовой) техники по виду спорта.
7. Формирование соревновательных технико-тактических навыков.
8. Воспитание морально-волевых качеств.
9. Формирование потребности в ведении активного и здорового образа жизни.
10. Выявление задатков и способностей детей, применительно к избранному виду спорта.

Условия и требования при зачислении. Приём детей и подростков в ДЮСШ осуществляется на основе нормативных документов и локальных актов образовательного учреждения.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте 9 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача (справка от участкового врача - педиатра).

Тренировочный этап (период базовой подготовки). Цель тренировочного процесса на данном этапе - дальнейшее физическое, интеллектуальное и духовное (моральное) развитие детей направленное на приобретение положительного соревновательного опыта.

Задачи:

1. Формирование теоретических знаний в области спортивной физиологии, спортивной гигиены, спортивной психологии, теории методики спортивной тренировки, теории и методики преподавания тхэквондо (ВТФ), организации и судейства соревнований.
2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и функциональных возможностей организма обучающихся.
3. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся.
4. Изучение и совершенствование техники общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.
5. Изучение и совершенствование техники и тактики тхэквондо (ВТФ), а так же формирование доступного арсенала технико-тактических приёмов ведения спортивного поединка.
6. Приобретение положительного соревновательного опыта в избранном виде спорта.

7. Воспитание морально-волевых качеств.
8. Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта.

Тренировочный этап (период спортивной специализации). Приоритетная цель процесса подготовки спортсменов на данном этапе - достижение максимально возможных (для данного периода) результатов соревновательной деятельности через повышение уровня физической, интеллектуальной, технико-тактической и психологической подготовленности обучающихся.

Задачи:

1. Совершенствование теоретических знаний в области спортивной физиологии, спортивной психологии, теории методики спортивной тренировки, теории и методики преподавания тхэквондо (ВТФ), организации и судейства соревнований.
2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и функциональных возможностей организма обучающихся.
3. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся.
4. Совершенствование техники общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.
5. Повышение уровня технико-тактической подготовленности обучающихся.
6. Приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
7. Формирование спортивной мотивации.

Условия и требования при зачислении. На тренировочный этап подготовки зачисляются обучающиеся, прошедшие этап начальной подготовки не менее 1-го года, на конкурсной основе, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися нормативов промежуточной или итоговой аттестации.

Таблица 1

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество детей в группах, проходящих обучение.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное кол-во обучающихся в группе
Этап начальной подготовки	1 год	9 – 10 лет	15 - 16
	2 год	10 - 12 лет	14 - 15
	3 год	10 - 12 лет	13 - 14
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	1 год	10 - 12 лет	12 - 13
	2 год	11 - 13 лет	11 - 12
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	3 год	12 - 14 лет	10 - 11
	4 год	13 - 15 лет	9 - 10
	5 год	14 - 16 лет	8 - 10

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по тхэквондо (ВТФ) разработан из расчета 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Таблица 2

Учебный план на 46 недель для этапа начальной подготовки.

№ п/п	Разделы подготовки	%	Года обучения на этапе начальной подготовки		
			1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	5%	13	19	19
2.	Общая и специальная физическая подготовка	25%	70	92	92
2.1.	Общая физическая подготовка		50	72	52
2.2.	Специальная физическая подготовка		20	30	40
3.	Избранный вид спорта	60%	166	220	220
3.1.	Технико-тактическая и психологическая подготовка		135	189	189
3.2.	Восстановительные средства и мероприятия		11	11	11
3.3.	Медицинский контроль		4	4	4
3.4.	Самостоятельная работа		12	12	12
3.5.	Инструкторская и судейская практика		-	-	-
4	Система контроля и зачетные требования (промежуточная / итоговая аттестация)		4	4	4
5	Другие виды спорта и подвижные игры	10%	27	37	37
Общее количество часов			276	368	368
6	Участие в соревнованиях (кол-во)		2	2	2-4
7	Тренировочные сборы (кол-во)		1	1	2

Учебный план на 46 недель для тренировочного этапа.

№ п/п	Разделы подготовки	%	Тренировочный этап				
			период базовой подготовки		период спортивной специализации		
			1 год	2 год	1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	5%	28	28	41	41	41
2.	Общая и специальная физическая подготовка	25%	140	140	210	210	210
2.1.	Общая физическая подготовка		80	80	105	105	105
2.2.	Специальная физическая подготовка		60	60	105	105	105
3.	Избранный вид спорта	60%	328	328	494	494	494
3.1.	Технико-тактическая и психологическая подготовка		234	234	363	363	363
3.2.	Восстановительные средства и мероприятия		21	21	31	31	31
3.3.	Медицинский контроль		6	6	6	6	6
3.4.	Самостоятельная работа		56	56	83	83	83
3.5.	Инструкторская и судейская практика		5	5	5	5	5
4	Система контроля и зачетные требования (промежуточная / итоговая аттестация)		6	6	6	6	6
5	Другие виды спорта и подвижные игры	10%	56	56	83	83	83
Общее количество часов			552	552	828	828	828
6	Участие в соревнованиях (кол-во)		8	8	8	8	8
7	Тренировочные сборы (кол-во)		2	2	2-4	2-4	2-4

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организационно - методические указания

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

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы, и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (переходный период). По окончании учебного года количественный состав групп начальной подготовки может составлять 50%. С 1 июня по 31 августа, а также в дни каникул работа учреждения ведется с переменным составом учащихся. В переходный период разрешается снижение учебной нагрузки, начиная с тренировочного этапа до 50%.

Режим работы ДЮСШ: ежедневно с 9.00 до 20.00.

Организация тренировочного процесса с учащимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Расписание занятий составляется с учетом санитарно-гигиенических норм и требований (СанПиН 2.4.4.1251-03 от 01.04.2003г.), возможностей педагогов, детей и занятости залов. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью.

Продолжительность одного часа занятия 45 минут. Продолжительность занятий и недельная нагрузка может быть следующей:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	Первый год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Общее количество в год	276	368	552	828

Содержание тренировочного процесса определяется содержанием следующих предметных областей дополнительной предпрофессиональной программы по тхэквондо (ВТФ):

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);
- физическая подготовка (ОФП и СФП);
- избранный вид спорта (техничко-тактическая и психологическая подготовка);
- другие виды спорта и подвижные игры.

2.2. Содержание тренировочного процесса групп начальной подготовки

2.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка).

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций непосредственно на тренировочном занятии. Контроль за усвоением знаний проводится в форме устного опроса.

Тематика и краткое содержание занятий по теоретической подготовке:

Физическая культура и спорт. Значение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт». Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития человека.

История возникновения и развития тхэквондо (ВТФ). История возникновения и развития тхэквондо (ВТФ), развитие тхэквондо (ВТФ) в СССР и РФ. Результаты участия Российских спортсменов в международных соревнованиях по тхэквондо (ВТФ).

Правила гигиены при занятиях спортом. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, личной гигиене. Санитарно-гигиенические мероприятия после тренировочного занятия. Режим дня спортсмена и его значение в период тренировок и участия в соревнованиях. Гигиена сна. Рациональное питание. Понятие - «здоровый образ жизни». Вред курения, алкоголя, наркотиков. ЗОЖ.

Основы строения тела человека. Основы строения опорно-двигательного аппарата человека, верхние и нижние конечности, туловище (основные суставы и части конечностей), костная и мышечная системы.

Техника безопасности на тренировочных занятиях по тхэквондо (ВТФ). Инструктажи по ТБ.

Теоретические основы избранного вида спорта. Терминология (перевод терминов с корейского языка. «Добок» - форма для занятий тхэквондо (ВТФ), пояс, классификация поясов, инвентарь (лапа-ракетка, боксёрская лапа, подушки, груши, мешки, эспандеры, защитный инвентарь), правила соревнований.

Таблица 5

Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп начальной подготовки первого года обучения.

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Физическая культура – в жизни человека.	1
2.	Краткий обзор истории возникновения и развития тхэквондо (ВТФ).	2
3.	Правила гигиены при занятиях спортом.	1
4.	Основы строения тела человека (опорно-двигательный аппарат).	1
5.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	2
6.	Теоретические основы избранного вида спорта: терминология, форма для занятий тхэквондо (ВТФ), инвентарь (лапа-ракетка).	5
	Итого часов год:	13

Таблица 6

Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп начальной подготовки второго года обучения.

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Значение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт».	1
2.	Развитие тхэквондо (ВТФ) в СССР и РФ.	2
3.	Санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, личной гигиена. Санитарно-гигиенические мероприятия после тренировочного занятия.	2
4.	Основы строения тела человека (костная и мышечная системы).	1
5.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	2
6.	Теоретические основы избранного вида спорта: терминология, инвентарь (боксёрская лапа, подушки, защитный инвентарь). Правила соревнований: этикет поединка, зачётные зоны, разрешённые и запрещённые технические действия, начисление баллов.	12
	Итого часов год:	19

**Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп
начальной подготовки третьего года обучения.**

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития человека.	1
2.	Результаты участия Российских спортсменов в международных соревнованиях по тхэквондо (ВТФ).	2
3.	Режим дня спортсмена и его значение в период тренировок и участия в соревнованиях. Гигиена сна. Рациональное питание. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Понятие - «здоровый образ жизни».	3
4.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	2
5.	Теоретические основы избранного вида спорта: терминология, инвентарь (груши, мешки, эспандеры). Правила соревнований: площадка, судейский корпус, секундант, электронные системы судейства (специфика их работы и снаряжение).	12
	Итого часов год:	19

2.2.2. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм спортсмена.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Средства используемые в процессе ОФП обучающихся групп начальной подготовки первого года обучения.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке);
- сед ноги врозь в парах у стены.

Упражнения для развития силы:

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа на коленях, тоже в упоре лёжа, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;
- приседания, поднимания на носки;
- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах).

Упражнения для развития координации движений (ловкости):

- подвижные игры, эстафеты, «полоса препятствий»;
- акробатические упражнения (кувырок вперёд);
- разновидности бега (приставными шагами, спиной вперёд, челночный бег).

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения, эстафеты, подвижные игры, специально-беговые упражнения (СБУ).

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, подвижные игры.

Средства используемые в процессе СФП обучающихся групп начальной подготовки первого года обучения.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

- прыжки «на прямых ногах» (со скакалкой, вперед, в стороны);
- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа.

Упражнения для развития координационных способностей:

- бег, прыжки со сменой направления движения;
- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы.

Упражнения для развития силовых способностей:

- статические и динамические упражнения у стены (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах).

Методы используемые в процессе ОФП и СФП обучающихся групп начальной подготовки первого года обучения: равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

Средства используемые в процессе ОФП обучающихся групп начальной подготовки второго года обучения.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке);
- сед ноги врозь в парах у стены;
- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя).

Упражнения для развития силы:

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;
- приседания, поднимания на носки на гимнастической стенке;

- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах);

- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

Упражнения для развития координации движений (ловкости):

- подвижные игры (пионербол и др.), эстафеты, «полоса препятствий»;

акробатические упражнения (кувырки вперёд, назад);

- разновидности бега (приставными шагами, спиной вперёд, челночный бег).

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения, эстафеты, подвижные игры, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, подвижные игры.

Средства используемые в процессе СФП обучающихся групп начальной подготовки второго года обучения.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

- прыжки «на прямых ногах» (со скакалкой, вперед, в стороны);

- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа, запрыгивания, прыжки через барьеры.

Упражнения для развития координационных способностей:

- бег, прыжки со сменой направления движения, прыжки с разворотами;

- многоскоки;

- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы.

Упражнения для развития силовых способностей:

- статические и динамические упражнения у стены (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах).

Методы используемые в процессе ОФП и СФП обучающихся групп начальной подготовки второго года обучения: равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

Средства используемые в процессе ОФП обучающихся групп начальной подготовки третьего года обучения.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке);

- сед ноги врозь в парах у стены;

- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя).

Упражнения для развития силы:

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;

- приседания (на двух ногах, на одной ноге), поднимания на носки на гимнастической стенке;

- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах), «складка» (согнутыми и прямыми ногами), поднимание ног (согнутых и прямых) в висе на гимнастической стенке;

- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

Упражнения для развития координации движений (ловкости):

- подвижные игры (пионербол и др.), эстафеты, «полоса препятствий», спортивные игры (футбол, ручной мяч);
- акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, на голове);
- разновидности «челночного» бега.

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения, рывки, эстафеты, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, спортивные игры, бег по пересечённой местности (кросс).

Средства используемые в процессе СФП обучающихся групп начальной подготовки третьего года обучения.

Упражнения для развития скоростных способностей:

- рывки, ускорения по сигналу, выполнение ударов или серии ударов по сигналу.

Упражнения для развития координационных способностей:

- прыжки с разворотом (360 и 540 градусов);
- многоскоки через фишки маркеры;
- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- прыжки со скакалкой, вперед, в стороны;
- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа, запрыгивания, прыжки и бег боком через барьеры.
- статические и динамические упражнения у стены (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах).

Упражнения для развития скоростной выносливости:

- повторное пробегание отрезков 100-300 метров;
- выполнение серий ударов (за 10-20 секунд).

Методы используемые в процессе ОФП и СФП обучающихся групп начальной подготовки третьего года обучения: равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

2.2.3. Избранный вид спорта

1). Техничко-тактическая подготовка в тхэквондо (ВТФ) начинается с изучения базовых элементов техники данного вида спорта. Которые делятся на:

- базовые элементы техники рук и стоек (удары, блоки, стойки, перемещения);
- базовые элементы техники ног (махи, удары);
- элементы техники спортивного поединка (удары ногами, руками, комбинации и т.д.);
- элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке).

После изучения основных базовых элементов, данные элементы объединяются в:

- комплексы базовых упражнений (пхумсэ);
- комбинации базового спарринга;
- комбинации спортивного спарринга;
- технико-тактические приёмы спортивного спарринга.

Средства технико-тактической подготовки: обще-подготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Методы технико-тактической подготовки: метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание движения в целом), расчленено - конструктивный метод (разучивание движения по частям), а так же метод сопряженного воздействия (совершенствование техники двигательного действия в условиях, требующих увеличения физических усилий).

Содержание процесса технико-тактической подготовки групп начальной подготовки первого года обучения.

Базовая техника рук и стоек:

Изучение техники: «стойки всадника», «передней прямой стойки», «передней согнутой стойки», «стойки готовности к поединку».

Изучение техники: «прямого удара рукой», «блока нижнего уровня», «блока верхнего уровня», «блока среднего уровня (наружу)», «блока среднего уровня (вовнутрь)».

Изучение техники базовых комбинаций: блок (любой изученный) + удар рукой, «передняя прямая стойка» + «блок нижнего уровня» + удар рукой, «передняя согнутая стойка» + «блок нижнего уровня» + удар рукой,

Изучение техники первого «пхумсэ» (комплекса базовых упражнений).

Базовая техника ног:

Изучение техники махов ногами: «вперёд», «в сторону», «наружу», «вовнутрь».

Изучение техники ударов ногами: удар ногой «вперёд», удар ногой «с поворотом».

Изучение техники «сдвоенных» ударов ногами (выполнение нескольких ударов одной ногой без постановки ноги на пол между ударами): два удара ногой «вперёд» в средний уровень, удар ногой «вперёд» + удар ногой «с поворотом», два удара ногой «с поворотом» в средний, верхний, средний – верхний уровни и т.д.

Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):

Изучение техники степа. Изучение техники элементов степа: «переброс», «финт вперёд», «финт назад».

Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации):

Изучение техники удара ногой «с поворотом» в «лапу-ракетку» (в средний и верхний уровни) с задней ноги, с передней ноги, с передней ноги с «подкатом», сдвоенные (без постановки ноги между ударами) удары в средний, средний – верхний, верхний уровни.

Изучение комбинаций элемент степа + удар «с поворотом»:

- «переброс» + удар с задней ноги, с передней ноги, с передней ноги с «подкатом»;

- «финт вперёд» + удар с задней ноги, с передней ноги, с передней ноги с «подкатом»;
- «финт назад» + удар с задней ноги, с передней ноги.

Содержание процесса технико-тактической подготовки групп начальной подготовки второго года обучения.

Базовая техника рук и стоек:

Совершенствование техники изученных стоек, блоков, ударов их соединений. Совершенствование техники первого «пхумсэ».

Изучение техники выполнения соединений: стойка + блок, стойка + удар в движении, а так же любой изученный блок + удар рукой, стойка + удар рукой (одно и разноимённый).

Изучение комбинаций: «одношагового» базового спарринга

Изучение техники второго «пхумсэ» (комплекса базовых упражнений).

Базовая техника ног:

Совершенствование техники изученных махов ногами и изучение техники маха ногой «назад».

Совершенствование техники изученных ударов ногами и изучение техники удара ногой «в сторону», удара ногой «назад», вертикального удара ногой, удара «с поворотом» с вращением на 360 градусов.

Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):

Совершенствование изученных элементов степа. Изучение техники элементов степа: «подшаг», «уход в сторону (угол 45)», «шаг через спину».

Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации, технико-тактические упражнения):

Совершенствование техники удара ногой «с поворотом» и вертикального удара в «лапу-ракетку» и жилет. Изучение техники удара рукой в «лапу-ракетку».

Совершенствование комбинаций элемент степа + удар «с поворотом» в «лапу-ракетку» и жилет: «переброс» + удар, «финт вперёд» + удар, «финт назад» + удар.

Изучение комбинаций элемент степа + удар «с поворотом»:

- «подшаг» + удар «с поворотом» с задней ноги, передней ноги, с передней ноги с «подкатом»;
- «уход в сторону (угол 45)» + удар «с поворотом» с задней ноги;
- «шаг через спину» + удар «с поворотом» с задней ноги

Изучение технико-тактических упражнений (условный спарринг, спарринг по заданию и т.д.).

Содержание процесса технико-тактической подготовки групп начальной подготовки третьего года обучения.

Базовая техника рук и стоек:

Совершенствование техники изученных стоек, блоков, ударов их соединений. Совершенствование техники первого и второго «пхумсэ».

Изучение техники: «задней согнутой стойки», блоков (одинокных, усиленных) и ударов (рубящих, колющих) «раскрытой ладонью», удара рукой вперёд «обратной стороной кулака», «блок-накладка».

Изучение техники комбинаций: «одношагового» базового спарринга
Изучение техники третьего и четвертого «пхумсэ».

Базовая техника ног:

Совершенствование техники изученных махов и ударов.

Изучение техники: «удар – толчок», удара ногой «сверху - вниз», удара «с поворотом» наружу, удар назад с вращением, двойной удар «с поворотом» (двойка дольё-чаги).

Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):

Совершенствование изученных элементов степа. Изучение техники элементов степа: «шаг вперёд», «шаг назад» + удар «с поворотом».

Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации, технико-тактические упражнения):

Изучение техники выполнения ударов: «удар – толчок», удар «сверху - вниз», удар «с поворотом» наружу, удар назад с вращением, двойной удар «с поворотом» в «лапу-ракетку», жилет, боксёрскую лапу.

Совершенствование техники изученных ударов в «лапу-ракетку», жилет, боксёрскую лапу, «подушку».

Совершенствование комбинаций изученных элементов и ударов:

- элемент степа + удар;
- 2-4 удара (атака, контратака, атака - контратака).

Изучение и совершенствование технико-тактических упражнений (условный спарринг, спарринг по заданию, свободный спарринг и т.д.).

2). Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки на этапе начальной подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Для решения выше перечисленных задач используют две группы методов:

1). Методы словесного воздействия: лекции, беседы, разъяснение, критика, одобрение, осуждение, примеры и др..

2). Методы смешанного воздействия: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание и др..

Во вводной 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 применяются методы способствующие развитию внимания, сенсомоторики и формированию 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.

Деятельность тренера-преподавателя в направлении повышения уровня психологической подготовленности юных спортсменов представляет собой моделирование ситуации, требующих преодоления определённых «трудностей».

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности. *Объективные трудности:*

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;
- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (напольное покрытие в зале), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе и др.;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности: это трудности связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Субъективные трудности иного порядка: проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия).

Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество

информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Используя различные «трудности» в процессе психологической подготовки, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели.

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

Основными средствами волевой подготовки юных спортсменов являются физические упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей, а так же средства используемые в тренировочном процессе для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков в процессе технической подготовки.

В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

3). Восстановительные средства и мероприятия. В работе с группами начальной подготовки используются три группы восстановительных средств и мероприятий:

- педагогические: рациональное построение спортивной тренировки способствующее эффективности протекания восстановительных процессов (правильно составленное расписание тренировочных занятий, оптимальные интервалы отдыха, упражнения на расслабление и растягивание);
- гигиенические: организация и соблюдение режима дня, средства личной гигиены (душ, баня);
- психологические: психорегулирующие тренировки (игровые тренировки с использованием подвижных и спортивных игр), разнообразный досуг и активный отдых.

4). Медицинский контроль. Осуществляется медицинскими работниками ДЮСШ. Основными задачами медицинского контроля на этапе начальной подготовки являются:

- контроль за анатомо-физиологическим развитием обучающихся;
- контроль за общим состоянием здоровья обучающихся;
- контроль за функциональным состоянием обучающихся.

Для решения этих задач два раза в учебный год все воспитанники отделения тхэквондо проходят обязательную диспансеризацию обучающихся.

Кроме этого медицинский осмотр обучающихся проводится перед соревнованиями, с целью допуска или не допуска к участию в спортивном мероприятии.

5). Самостоятельная работа. На самостоятельную работу на этапе начальной подготовки учебным планом предусмотрено 12 часов в год.

Самостоятельная работа проводится для:

- развития познавательных способностей обучающихся (творческой инициативы, самостоятельности, активности, ответственности, организованности);
- формирования умений использовать литературные источники;
- закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся.

Формы самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнение творческих заданий.
2. Поиск и самостоятельное изучение материала по литературным источникам.
3. Просмотр видеоматериалов.
4. Практические домашние задания в рамках физической подготовки (упражнения для развития физических качеств и двигательных способностей).
5. Практические домашние задания в рамках технической подготовки (упражнения для закрепления и совершенствования двигательных умений).

2.2.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты и игры с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Гимнастика и акробатика. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, брус, гимнастическая стенка). Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», переворот боком (колесо).

Легкая атлетика. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого старта, специально-беговые упражнения, челночный бег, лёгкоатлетические прыжки и подскоки.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Спортивные игры - развивают быстроту, ловкость, выносливость, координационные и скоростно-силовые способности, а так же тактическое мышление. В работе с группами начальной подготовки используют такие игры как: пионербол, футбол, ручной мяч.

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

2.3. Содержание образовательного процесса тренировочных групп

2.3.1. Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций непосредственно на тренировочном занятии. Контроль за усвоением знаний проводится в форме устного опроса.

Тематика и краткое содержание занятий по теоретической подготовке:

История физической культуры и спорта. История развития Олимпийских игр. Результаты участия Российских спортсменов на Олимпийских играх.

Теория и методика физической культуры и спорта. Теория и методика тхэквондо. Средства и методы спортивной тренировки. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений. Двигательные (физические) способности человека: силовые, скоростные, специальная выносливость, координационные. Обучение технике избранного вида спорта. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков. Виды подготовки спортсменов. Основы планирования тренировочного процесса.

Спортивная физиология и медицина. Сбалансированное питание и витаминизация спортсменов. Сгонка веса: тренировки, диета, баня, сауна. Физическая работоспособность, утомление, восстановление. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и

содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

Техника безопасности на тренировочных занятиях по тхэквондо (ВТФ). Инструктажи по ТБ.

Теоретические основы избранного вида спорта. Необходимые документы для участия в соревнованиях по тхэквондо (ВТФ), мандатная комиссия, жеребьёвка, взвешивание. Подготовка к поединку.

Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности юных спортсменов. Анализ технико-тактических приёмов и моделей выдающихся спортсменов. Психологическая подготовка.

Таблица 8

**Тематический план теоретической подготовки обучающихся
тренировочных групп первого года обучения.**

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Средства и методы спортивной тренировки.	4
2.	История развития Олимпийских игр.	2
3.	Сбалансированное питание и витаминизация спортсменов.	2
4.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	6
5.	Необходимые документы для участия в соревнованиях по тхэквондо (ВТФ), мандатная комиссия, жеребьёвка, взвешивание. Подготовка к поединку.	6
6.	Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности.	8
	Итого часов год:	28

Таблица 9

**Тематический план теоретической подготовки обучающихся
тренировочных групп второго года обучения.**

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.	5
2.	Результаты участия Российских спортсменов на Олимпийских играх.	2
3.	Сгонка веса: тренировки, диета, баня, сауна.	3
4.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	6
5.	Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности.	12
	Итого часов год:	28

Таблица 10

**Тематический план теоретической подготовки обучающихся
тренировочных групп третьего года обучения.**

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Двигательные (физические) способности человека: силовые, скоростные, специальная выносливость, координационные.	8
2.	Физическая работоспособность, утомление, восстановление.	4
3.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	6
4.	Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности.	23
	Итого часов год:	41

Таблица 11

**Тематический план теоретической подготовки обучающихся
тренировочных групп четвёртого года обучения.**

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Обучение технике избранного вида спорта. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.	4
2.	Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение.	6
3.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	6
4.	Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности.	25
	Итого часов год:	41

Таблица 12

**Тематический план теоретической подготовки обучающихся
тренировочных групп пятого года обучения.**

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Виды подготовки спортсменов. Основы планирования тренировочного процесса.	4
2.	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.	6
3.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	6
4.	Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности.	25
	Итого часов год:	41

2.3.2. Физическая подготовка (ОФП и СФП)

Средства используемые в процессе ОФП обучающихся тренировочных групп первого года обучения.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке в движении);
- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя и др.).

Упражнения для развития силы:

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, то же в упоре на брусьях, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;
- приседания (на двух ногах, на одной ноге), поднимания на носки на гимнастической стенке;
- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах), «складка» (согнутыми и прямыми ногами), поднимание ног (согнутых и прямых) в висе на гимнастической стенке;
- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

Упражнения для развития координации движений (ловкости):

- подвижные игры (пионербол и др.), эстафеты, «полоса препятствий», спортивные игры (футбол, ручной мяч);
- акробатические упражнения (длинный кувырок вперёд, стойка на руках);
- разновидности «челночного» бега, прыжки с разворотом (360 и 540 градусов).

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения, рывки, эстафеты, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, спортивные игры, бег по пересечённой местности (кросс).

Средства используемые в процессе СФП обучающихся тренировочных групп первого года обучения.

Упражнения для развития скоростных способностей:

- рывки, ускорения по сигналу, спурты многоскоков, «выносов бедра»,
- выполнение ударов или серии ударов по сигналу.

Упражнения для развития координационных способностей:

- многоскоки и «выносы бедра» через фишки маркеры;
- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- прыжки со скакалкой, вперед, в стороны;
- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа, запрыгивания, прыжки, махи, «выносы бедра» и бег боком через барьеры.

- статические и динамические упражнения (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах);
- выполнение ударов руками и ногами с преодолением сопротивления эспандера, выполнение ударов с утяжелителями.

Упражнения для развития скоростной выносливости:

- повторное пробегание отрезков 100-300 метров;
- выполнение серий ударов (за 10-20 секунд);
- учебные поединки с максимальной интенсивностью (раунд 30-40 секунд).

Методы используемые в процессе ОФП и СФП тренировочных групп первого года обучения: равномерный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

Средства используемые в процессе ОФП обучающихся тренировочных групп второго года обучения.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке в движении);
- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя и др.).

Упражнения для развития силы:

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, то же в упоре на брусьях, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;
- приседания (на двух ногах, на одной ноге), поднимания на носки на гимнастической стенке;
- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах), «складка» (согнутыми и прямыми ногами), поднимание ног (согнутых и прямых) в висе на гимнастической стенке;
- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

Упражнения для развития координации движений (ловкости):

- подвижные игры (пионербол и др.), эстафеты, «полоса препятствий», спортивные игры (футбол, ручной мяч);
- акробатические упражнения (длинный кувырок вперёд, стойка на руках, переворот боком «колесо», кувырок назад через стойку на руках);
- разновидности «челночного» бега, прыжки с разворотом (360 и 540 градусов).

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения, рывки, эстафеты, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, спортивные игры, бег по пересечённой местности (кросс).

Средства используемые в процессе СФП обучающихся тренировочных групп второго года обучения.

Упражнения для развития скоростных способностей:

- рывки, ускорения по сигналу, спурты многоскоков, «выносов бедра»,
- выполнение ударов или серии ударов по сигналу.

Упражнения для развития координационных способностей:

- многоскоки и «выносы бедра» через фишки маркеры;
- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы, «полоса препятствий» (барьеры, фишки, лестница).

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- прыжки со скакалкой, вперед, в стороны;
- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа, запрыгивания, прыжки, махи, «выносы бедра» и бег боком через барьеры.
- статические и динамические упражнения (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах);
- выполнение ударов руками и ногами с преодолением сопротивления эспандера, выполнение ударов с утяжелителями.

Упражнения для развития скоростной выносливости:

- повторное пробегание отрезков 100-300 метров;
- выполнение серий ударов (за 10-20 секунд);
- учебные поединки с максимальной интенсивностью (раунд 30-40 секунд).

Методы используемые в процессе ОФП и СФП тренировочных групп второго года обучения: равномерный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

Средства используемые в процессе ОФП обучающихся тренировочных групп третьего-пятого годов обучения.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке в движении);
- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя и др.);
- упражнения в парах у стены.

Упражнения для развития силы:

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, то же в упоре на брусьях, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;
- приседания (на двух ногах, на одной ноге), поднимания на носки на гимнастической стенке;
- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах), «складка» (согнутыми и прямыми ногами), поднимание ног (согнутых и прямых) в висе на гимнастической стенке, в упоре на брусьях;
- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

Упражнения для развития координации движений (ловкости):

- «полоса препятствий», спортивные игры (футбол, ручной мяч);
- акробатические упражнения (длинный кувырок вперёд, стойка на руках, переворот боком «колесо», кувырок назад через стойку на руках);
- разновидности «челночного» бега, прыжки с разворотом (360 и 540 градусов).

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения, рывки, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, спортивные игры, бег по пересечённой местности (кросс).

Средства используемые в процессе СФП обучающихся тренировочных групп третьего-пятого годов обучения.

Упражнения для развития скоростных способностей:

- рывки, ускорения по сигналу, спурты многоскоков, «выносов бедра»,
- выполнение ударов или серии ударов по сигналу.

Упражнения для развития координационных способностей:

- многоскоки и «выносы бедра» через фишки маркеры;
- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы, «полоса препятствий» (барьеры, фишки, лестница).

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- прыжки со скакалкой, вперед, в стороны;
- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа, запрыгивания, прыжки, махи, «выносы бедра» и бег боком через барьеры.
- статические и динамические упражнения (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах);
- выполнение ударов руками и ногами с преодолением сопротивления эспандера, выполнение ударов с утяжелителями.

Упражнения для развития скоростной выносливости:

- повторное пробегание отрезков 100-300 метров;
- выполнение серий ударов (за 10-20 секунд);
- учебные поединки с максимальной интенсивностью (раунд 30-40 секунд).

Методы используемые в процессе ОФП и СФП тренировочных групп третьего-пятого годов обучения: равномерный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

2.3.3. Избранный вид спорта

1). Техничко-тактическая подготовка. Процесс технико-тактической подготовки на тренировочном этапе так же как и на начальном делятся на:

- базовые элементы техники рук и стоек (удары, блоки, стойки, перемещения);
- базовые элементы техники ног (махи, удары);
- элементы техники спортивного поединка (удары ногами, руками, комбинации и т.д.);
- элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке).

Средства технико-тактической подготовки: обще-подготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Методы технико-тактической подготовки: метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание движения в целом), расчленено - конструктивный метод (разучивание движения по частям), а так же метод

сопряженного воздействия (совершенствование техники двигательного действия в условиях, требующих увеличения физических усилий).

Содержание процесса технико-тактической подготовки тренировочных групп первого-второго года обучения (период базовой подготовки).

Базовая техника рук и стоек:

Совершенствование техники изученных стоек, блоков, ударов их соединений. Совершенствование техники изученных (№ 1-4) «пхумсэ», «одношагового» базового спарринга.

Изучение техники: элементов базовой техники входящих в содержание 5,6,7,8 «пхумсэ».

Изучение техники комбинаций: «двухшагового» базового спарринга.

Изучение техники 5-8 «пхумсэ».

Базовая техника ног:

Совершенствование техники изученных махов и ударов.

Изучение техники: сложных ударов ногами (двойных, тройных ударов, ударов в прыжке).

Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):

Совершенствование изученных элементов степа.

Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации, технико-тактические упражнения):

Совершенствование техники изученных ударов в «лапу-ракетку», жилет, боксёрскую лапу, «подушку».

Совершенствование комбинаций изученных элементов и ударов:

- элемент степа + удар;
- 2-4 удара (атака, контратака, атака - контратака).

Изучение и совершенствование технико-тактических упражнений (условный спарринг, спарринг по заданию, свободный спарринг и т.д.).

Содержание процесса технико-тактической подготовки тренировочных групп третьего-пятого года обучения (период спортивной специализации).

Базовая техника рук и стоек:

Совершенствование техники изученных стоек, блоков, ударов их соединений. Совершенствование техники изученных (№ 1-8) «пхумсэ», «одношагового» и «двухшагового» базового спарринга.

Изучение техники: элементов базовой техники входящих в содержание 1-5 мастерских «пхумсэ».

Изучение техники комбинаций: «трёхшагового» базового спарринга.

Изучение техники 1-5 мастерских «пхумсэ».

Базовая техника ног:

Совершенствование техники изученных махов, базовых ударов и сложных ударов ногами (двойных, тройных ударов, ударов в прыжке и т.д.).

Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):

Совершенствование изученных элементов степа.

Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации, технико-тактические упражнения):

Совершенствование техники изученных ударов в «лапу-ракетку», жилет, боксёрскую лапу, «подушку».

Совершенствование комбинаций изученных элементов и ударов:

- элемент степа + удар;
- 2-4 удара (атака, контратака, атака - контратака).

Изучение и совершенствование технико-тактических упражнений (условный спарринг, спарринг по заданию, свободный спарринг и т.д.).

2). Психологическая подготовка. Основной целью психологической подготовки тхэквондо (ВТФ) на тренировочном этапе является: выявление способностей личности и совершенствование необходимых (эмоциональных, волевых и т.д.) качеств, способствующих эффективной подготовке, проведению соревновательной борьбы в условиях повышенного психологического напряжения.

Приоритетными направлениями педагогической деятельности в процессе психологической подготовки спортсменов на тренировочном этапе являются:

- совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена;
- преодоление трудностей, возникающих у тхэквондиста вследствие больших и интенсивных физических нагрузок;
- выявление психических состояний и преодоления негативных эмоций перед началом и в ходе соревнований;
- выявление особенностей проявления волевых качеств и их связи с эмоциональной устойчивостью;
- участие в соревнованиях - как конечная условие совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств спортсмена.

Существенное внимание в процессе психологической подготовки тхэквондистов нужно уделять совершенствованию психомоторных и эмоционально-волевых проявлений и качеств спортсмена. Таких как:

- время простой и сложной реакции;
- точность реакции на движущийся объект;
- точность реакции на время, скорость приема и переработки информации;
- точность вероятного прогнозирования;
- точность дифференцировки мышечных усилий;
- точность мышечно-двигательных ощущений;
- точность координации, скорость и рациональность оперативного мышления;
- концентрация и устойчивость внимания;
- волевые качества, общая эмоциональная устойчивость и т.д..

С целью повышения уровня психологической подготовленности спортсменов, процесс подготовки на тренировочном этапе (особенно в период спортивной специализации) должен быть максимально приближенным к условиям соревнований, а по некоторым параметрам - превышать их по сложности. Для этого целесообразно использовать переменный, интервальный, круговой и соревновательный методы.

3). Восстановительные средства и мероприятия. В работе с тренировочными группами используются четыре группы восстановительных средств и мероприятий:

- педагогические: рациональное построение как отдельного тренировочного занятия так и микро, мезо и макроцикла в целом, способствующее эффективности протекания восстановительных процессов (правильно составленное расписание тренировочных занятий, оптимальные объём, интенсивность и интервалы отдыха, упражнения на расслабление и растягивание, самомассаж);
- гигиенические: организация и соблюдение режима дня (время обучения, тренировочных занятий, питание и отдых), средства личной гигиены (душ, баня);
- медико-биологические: организация сбалансированного питания, витаминизация, массаж, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия и др.;
- психологические: психорегулирующие тренировки (игровые тренировки с использованием подвижных и спортивных игр), разнообразный досуг и активный отдых, комфортабельные условия тренировок, а так же быта (во время выездов на соревнования и тренировочные сборы).

4). Медицинский контроль. Осуществляется медицинскими работниками ДЮСШ. В задачи медицинского контроля на тренировочном этапе входят:

- контроль за анатомо-физиологическим развитием обучающихся;
- контроль за общим состоянием здоровья обучающихся;
- контроль за функциональным состоянием обучающихся;
- контроль за переносом физических нагрузок.

Для решения этих задач два раза в учебный год все воспитанники отделения тхэквондо проходят обязательную диспансеризацию обучающихся.

Кроме этого медицинский осмотр обучающихся проводится перед соревнованиями, с целью допуска или не допуска к участию в спортивном мероприятии.

5). Самостоятельная работа. Учебным планом на тренировочном этапе на самостоятельную работу обучающихся отделения «тхэквондо (ВТФ)» предусмотрено следующее количество часов:

- период базовой подготовки – 56 часов.
- период спортивной специализации – 83 часов.

Основными задачами самостоятельной подготовки являются:

- развитие познавательных способностей обучающихся;
- развитие умений использовать различные информационные источники;
- закрепление полученных теоретических знаний;
- совершенствование двигательных умений и навыков обучающихся.

Формы самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнение творческих заданий.
2. Поиск и самостоятельное изучение материала.
3. Просмотр видеоматериалов.

4. Индивидуальные задания в рамках физической и технико-тактической подготовки.

5. Тренировочные занятия по индивидуальным планам.

б). Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны **знать:**

- профессиональную терминологию в области ФК и С;
- методику развития физических качеств и способностей;
- методику обучения техническим действиям и технико-тактическим приемам избранного вида спорта;
- правила соревнований избранного вида спорта.

уметь:

- составлять комплексы обще-развивающих, обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений;
- составлять планы тренировочных занятий;
- планировать микро и мезоциклы различной направленности;
- оформлять необходимую для соревнований документацию (заявка, положение и др.).

В процессе инструкторской и судейской практики участвовать в соревнованиях в качестве: секунданта, судьи при участниках, судьи-секундометриста, судьи-информатора, рефери, бокового судьи.

2.3.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивная гимнастика. Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу и быстроту. В качестве средств используются:

- силовые упражнения отягощённые весом собственного тела;
- силовые упражнения отягощённые весом собственного тела с использованием гимнастических снарядов;
- акробатические упражнения и их соединения и комбинации.

Лёгкая атлетика. В процессе подготовки тренировочных групп используются различные лёгкоатлетические упражнения:

- специально-беговые упражнения;
- лёгкоатлетические прыжки и подскоки;
- бег на короткие и средние дистанции (с места и с ходу);
- кроссовый бег (по пересечённой местности);
- разновидности челночного бега.

Подвижные игры. Подвижные игры как - игровая форма обучения широко применяется для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Подвижные игры и игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства.

Для этого используется система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;

- ритма;
- направления передвижений;
- комбинирования вышеперечисленных элементов в различных сочетаниях.

Игры в касания. Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площадке. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения поединка на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Игры в теснения. Эти игры проводятся на ограниченной площадке. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число раундов в серии может варьироваться в пределах от 3 до 7.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению.

Спортивные игры. Доступность и высокая эмоциональность спортивных игр позволяет использовать их как в процессе восстановления, так и для решения задач общей физической подготовки (развитие координационных, скоростных и силовых способностей).

В результате использования спортивных игр у спортсменов формируются, а затем совершенствуются различные умения.

Футбол: различные варианты перемещений; остановка, передачи и ведение мяча; удары по воротам и др..

Баскетбол: перемещения, ловля и передачи мяча, броски мяча в кольцо, ведение мяча и др..

Гандбол: перемещения, ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски мяча по воротам и др..

Кроме этого обучающиеся ДЮСШ получают необходимые знания в области правил и судейства спортивных игр.

2.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий. В

спортивном зале должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи.

Тренер-преподаватель обязан:

Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Не допускать увеличения числа учащихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность спортивного оборудования. Вначале тренировки в целях подготовки организма учащегося к предстоящим нагрузкам и во избежание травм, необходимо провести полноценную подготовительную часть (разминку) на все основные группы мышц.

Необходимо предусмотреть возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия данным видом спорта.

Постепенно увеличивается плотность занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий.

Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах с достаточно высоким обучающим и тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни.

Все специальные упражнения классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение - фрагмент - эпизод поединка - поединок - серия поединков.

2.5. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 13

Таблица 13

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	Первый год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	6
Общее количество часов в год	276	368	552	828
Общее количество тренировочных занятий в год	138	184	184	276

III. Система контроля и зачетные требования

3.1. Приём на обучение

На основании Устава МАОУ ДО ДЮСШ прием на обучение по дополнительным общеобразовательным программам проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном положением «О порядке приёма на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта МАОУ ДО ДЮСШ».

Нормативные требования для приема обучающихся в группы начальной подготовки первого года обучения представлены в таблице № 13.

Таблица 14

Приёмные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат	
		Мальчики	Девочки
1	Сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа (кол-во раз).	10	5
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз).	10	8
3	Прыжок в длину с места (см.)	110	100
4	Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	9,8	10,0

3.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце каждого учебного года. Итоговая аттестация проводится после освоения данной программы т.е. в тренировочной группе пятого года. Для проведения аттестации создается аттестационная комиссия.

Процедура аттестации состоит из двух частей: теоретической и практической.

Теоретическая часть проводится в форме устного опроса (группы начальной подготовки) и письменного тестирования (тренировочные группы) по следующим предметным областям программы:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка;

Практическая часть аттестации проводится в форме педагогического тестирования уровня развития физических качеств и двигательных (физических) способностей – предметная область «общая и специальная физическая подготовка».

Обучающиеся, успешно прошедшие процедуру промежуточной аттестации, переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не справившиеся с требованиями контрольно-переводных нормативов (требованиями аттестации), не переводятся на следующий этап, продолжают повторное обучение в группе этого же года.

Ежегодно обучающиеся отделения тхэквондо ВТФ, по желанию могут пройти аттестацию (предметная область - избранный вид спорта), по результатам которой обучающимся присваивается ученическая степень (гип) и соответствующий ей пояс.

Таблица 15

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки.

№ п/п	Контрольные упражнения	НП-1		НП-2		НП-3	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 метров (сек).	6,4	6,5	6,2	6,3	6,0	6,1
2	Прыжок в длину с места (см.).	135	130	140	135	145	140
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).	15	10	20	15	25	20
4	Челночный бег 3 по 10 метров (сек).	9,2	9,4	9,1	9,3	8,9	9,2
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 20 секунд (кол-во раз).	12	10	15	12	18	15
6	Шпагат: прямой (см.).	10	10	5	5	0	0

	Шпагат: правый (см.).	10	10	5	5	0	0
	Шпагат: левый (см.).	10	10	5	5	0	0

Таблица 16

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП для тренировочных групп
1-3 года обучения.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ТГ-1				ТГ-2				ТГ-3			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Бег 30 метров (сек).	6,0	5,8	6,1	5,9	5,8	5,6	5,9	5,7	5,6	5,4	5,7	5,5
2	Прыжок в длину с места (см.).	145	155	140	150	155	165	150	160	165	175	160	170
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).	25	30	20	25	30	35	25	30	35	40	30	35
4	Челночный бег 3 по 10 метров (сек).	8,9	8,7	9,2	9,0	8,7	8,6	9,0	8,9	8,6	8,5	8,9	8,7
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз).	22	23	20	22	23	24	22	23	24	25	23	24
6	Шпагат: прямой (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10
	Шпагат: правый (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10
	Шпагат: левый (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10

Таблица 17

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП для тренировочных групп
4-5 года обучения.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ТГ-4				ТГ-5			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Бег 30 метров (сек).	5,4	5,3	5,5	5,4	5,3	5,2	5,4	5,3
2	Прыжок в длину с места (см.).	175	185	170	180	185	195	180	190
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).	40	45	35	40	45	50	40	45
4	Челночный бег 3 по 10 метров (сек).	8,5	8,3	8,7	8,5	8,3	8,0	8,5	8,2
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз).	25	26	24	25	26	27	25	26
6	Шпагат: прямой (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10
	Шпагат: правый (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10
	Шпагат: левый (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10

Таблица 18

Контрольно-переводные нормативы по СФП для групп начальной подготовки 2-3 года обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	НП-2		НП-3	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Статическое упражнение: удержание ноги в положении удара ногой «вперёд» (ап-чаги), на уровне пояса (сек).	4	3	5	4
2	Выполнение удара «дольё-чаги» ведущей ногой по лапе «ракетке» за 10 секунд (кол-во раз).	14	12	16	14
3	Непрерывное выполнение изученных ударов ногами с максимальной скоростью (кол-во ударов).	-	-	7	5

Таблица 19

Контрольно-переводные нормативы по СФП для тренировочных групп 1-3 года обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	ТГ-1				ТГ-2				ТГ-3			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Статическое упражнение: удержание ноги в положении удара ногой «дольё-чаги», на уровне груди (сек).	7	9	6	7	8	10	7	9	10	12	8	10
2	Выполнение удара «дольё-чаги» поочередно правой и левой ногой по лапе «ракетке» за 10 секунд (кол-во раз).	16	18	15	16	18	19	16	17	19	20	17	18
3	Выполнение изученных ударов ногами по боксёрскому мешку за 20 секунд (кол-во раз).	21	24	19	21	24	27	21	24	27	30	24	27

**Контрольно-переводные нормативы по СФП для тренировочных групп
4-5 года обучения.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ТГ-4				ТГ-5			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Статическое упражнение: удержание ноги в положении удара ногой «юп-чаги», на уровне груди (сек).	12	14	10	12	14	16	12	14
2	Выполнение удара «дольё-чаги» поочередно правой и левой ногой по лапе «ракетке» за 10 секунд (кол-во раз).	20	21	18	19	21	22	19	20
3	Выполнение изученных ударов ногами по боксёрскому мешку за 20 секунд (кол-во раз).	30	33	27	30	33	35	30	32

IV. Перечень информационного обеспечения

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев. : Олимпийская литература, 2002. — 293 с.
 2. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под общей ред. А. В. Карасева. - М. : Лептос, 1994.
 3. Клевенко, В. Специальная физическая подготовка боксеров [Текст] / В. Клевенко.- М. : Физкультура и спорт. 1963 — 110 с.
 4. Клевенко, В. Быстрота в боксе [Текст] / В. Клевенко.- М. : Физкультура и спорт. 1968 — 120 с.
 5. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя [Текст] / В. И. Лях. — М. : ООО «Издательство АСТ», 1998. — 272 с.
 6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст] : учебник для высших. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. — М. : «Лань», 2004.
 7. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. — М. : Издательство АСТ 2003. — 149с.
 8. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.; под ред. Ю. Д. Железняк. — М. : «АКАДЕМИЯ», 2002. — 384 с.
 9. Физиология подростка [Текст] / Д. А. Фарбер ; под ред. Д. А. Фарбер. — Педагогика, 1988 — 208с
 10. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. Пособие [Текст]. — М. : Физкультура и спорт, 1987.
 11. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 193с.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., В.С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 475.

интернет ресурсы:

- URL: <http://www.tkd@ros.ru/> - Официальный сайт Союза тхэквондо России [Электронный ресурс].
- URL: <http://www.minsport.gov.ru/> - Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
- URL: <http://lib.sportedu.ru/press/> - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс].

