Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики
Государственное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по неолимпийским видам спорта»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Дата: 2026.10.15 16:38:02 +03'00'

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»

Адресат: учащиеся 7 лет и взрослые
Спортивно-оздоровительный этап
Срок реализации: 3 года (936 час)
Форма обучения: очная Автор
составитель: Кан Ю.Д.

Нальчик

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»:

### Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта.

**Срок реализации программы:** 3 года (468 занятий: 936 часов).

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, соревнования различного уровня, инструкторская и судейская практики, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, самостоятельная подготовка. **Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. (1час-45 минут).

Наполняемость групп составляет от 15 до 30 человек.

Зачисление детей для обучения на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

**Формы организации обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются: в мае - ежегодные контрольные испытания по итогам обучения, участие в соревнованиях в течение учебного года, выполнение разрядных требований ЕВСК. (По желанию учащихся) **Цель программы:**

• сформировать потребность к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

• воспитать черты спортивного характера: дисциплинированность, настойчивость, волю, решительность.

• обучить основам техники и тактики тхэквондо ИТФ, включая возможность выступления на спортивных соревнованиях, выполнению разрядных требований ЕВСК, подготовка и отбор учащихся к освоению программ спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике тхэквондо ИТФ;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям тхэквондо ИТФ;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Развивающие:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

• совершенствование навыков и умении технических приемов.

**Режим занятий учащихся**

| № | Этап | Число занятий в неделю | Число и продолжительность занятий в день |
|---|---|---|---|
| 1 | Спортивно оздоровительный | 3 раза | 2 по 45 мин. |

**Особенности организации образовательного процесса.**

Группы формируются из числа изъявивших желание заниматься на спортивно-оздоровительном этапе и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям, прошедшие инструктаж о правилах поведения и технике безопасности.

Возраст учащихся определяется годом рождения для зачисления в спортивно-оздоровительные группы (таблица №1). Допускается организация занятий как с одинаково возрастными, так и разновозрастными обучающимися внутри одной группы. Рекомендуется объединять учащихся в подгруппы с учетом возрастных особенностей: 7-9 лет, 10-13 лет, 14-17 лет, 18лет и старше.

Наполняемость групп определяется учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), и обязательного соблюдения требований безопасности.

Таблица №1

| Этапы спортивной подготовки | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Возраст для зачисления (лет)** | **Количество учащихся в группе мин/макс** | **Объем тренировочной нагрузки в неделю (часы)** | **Объём тренировочной нагрузки в год (часы)** |
|---|---|---|---|---|---|
| Спортивно оздоровительный | 3 | с 7 лет и старше (не ограничивается) | 15-30 | 6 | 312 |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - двух часов.

**Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.**

Программный материал для спортивно-оздоровительных групп распределён в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их общей физической подготовленностью и рассчитан на профессиональный, творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки занимающихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомофизиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Эффективность подготовки будет более высокой если акценты тренирующих воздействий на развитие отдельных физических качеств (быстрота, гибкость,

выносливость, сила и т.д.) будут совпадать с естественными ускорениями в развитии организма учащихся.

Главная задача тренеров-преподавателей заключается в умелом построении учебно-тренировочного процесса для обеспечения более успешного развития физических качеств согласно данной таблице.

**Примерные благоприятные периоды развития физических качеств учащихся**

| Физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| **Рост** | | | | | | + | + | + | + | | |
| **Вес** | | | | | | + | + | + | + | | |
| **Сила максимальная** | | | | | | | + | + | | + | + |
| **Скоростно-силовые качества** | | | + | + | + | + | + | + | + | | |
| **Быстрота** | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| **Выносливость (аэробные возможности)** | | + | + | | | | | | + | + | + |
| **Скоростная выносливость** | | | | | | | | | + | + | + |
| **Анаэробные возможности** | | | | | | | | | + | + | + |
| **Г ибкость** | + | + | + | + | | + | + | | | | |
| **Координационные возможности** | | | + | + | + | + | | | | | |
| **Равновесие** | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте **8-10 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. Поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте **11-13 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек. В связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся занимающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте **14-17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.), в **14-15 лет** тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

С **18 лет** тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности занимающихся.

# Учебный план

| № п/п | Разделы программы | Спортивно-оздоровительный этап | | | Формы аттестации (контроля) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | | | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | 1 | Опросы |
| 1.2 | Развитие тхэквондо ИТФ в России и за рубежом. | 1 | 1 | 1 | Опросы |
| 1.3 | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена. | 1 | 1 | 1 | Опросы |
| 1.4 | Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 | 1 | Опросы |
| 1.5 | Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. | 1 | 1 | 1 | Опросы |
| 1.6 | Установка перед поединком и разбор проведенной встречи. | 2 | 2 | 2 | Опросы |
| 1.7 | Места занятий, оборудование и инвентарь. | 1 | 1 | 1 | Опросы |
| **Итого часов теоретической подготовки** | | **8** | **8** | **8** | |
| 2 | **Практическая подготовка** | | | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 165 | 150 | 142 | Опросы контрольные испытания, соревнования выполнение разрядных требований ЕВСК |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 34 | 36 | 40 | |
| 2.3 | Технико- тактическая подготовка | 30 | 38 | 42 | |
| 2.4 | Психологическая подготовка, участие в соревнованиях. | 20 | 25 | 25 | |
| 2.5 | Инструкторская и судейская практика. | 4 | 4 | 4 | |
| 2.6 | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия. | 5 | 5 | 5 | |
| 2.7 | Тестирование и контроль | 10 | 10 | 10 | |
| 2.8 | Самостоятельная работа | 36 | 36 | 36 | |
| | **Итого часов практической подготовки:** | **304** | **304** | **304** | |
| | **Общее количество часов в год** | **312** | **312** | **312** | |

**Общая физическая подготовка (ОФ1 )** - система занятий с изическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта. **Техническая подготовка** - процесс обучения и совершенствования основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.

**Тактическая подготовка** - процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

**Теоретическая подготовка** -процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

**Инструкторская и судейская практика** - приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

**Планируемые результаты обучения К концу 1 года обучения** учащиеся должны знать:

- историю возникновения тхэквондо ИТФ;
- основы общефизической подготовки;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- название ударов, защит;
- знать правила подвижных игр.

Должны уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять базовые стойки, удары;
- выполнять защиты от ударов;

**К концу 2 года обучения** учащиеся должны знать:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- основные стойки, удары руками и ногами, блоки;
- правила спортивных игр;

Должны уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- владеть основами техники и тактики;
- выполнять, использовать комбинации ударов;
- участвовать в спаррингах;
- реагирования на действия соперника;

**К концу 3 года обучения** учащиеся должны знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- концентрировать внимание во время занятий и спаррингов;
- тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:

- выполнять серийные удары и защиты от них;
- точно и своевременно выполнять задания;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально по заданию.

Должен понимать:

- толкование замечаний тренера, судьи;
- что такое психологическая атака на соперника;
- причины успеха и неуспеха.

Перевод учащихся на следующую программу производится по тестированию, при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Способы проверки ожидаемого результата**

| Критерии | Показатели | Методы |
|---|---|---|
| 1. Потребность в познании. | 1.Знания названий атрибутов тхэквондо ИТФ , технических и тактических элементов и умение их показывать.<br>2.Знание технико-тактических комбинаций. | 1.Информирование, беседа, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний. |
| 2. Потребность заниматься. | 1. Посещаемость занятий.<br>2.Активность на занятиях. | 2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения. |
| 3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками. | 1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность.<br>2. Активное участие в общешкольных мероприятиях.<br>3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников. | 3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения. |
| 4. Опыт соревновательной деятельности. | 1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях.<br>2. Участие в сдаче контрольных нормативов. | 4.Оценка, испытания, контроль. |
| 5. Опыт ЗОЖ | 1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях<br>2.Самообслуживание, гигиена. | 5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример. |

**Учебно-тематический план**

| Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание |
|---|---|
| **Спортивно-оздоровительный этап** | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры международных соревнований. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. |

| | |
|---|---|
| **Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом** | **Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.** |
| **Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта** | **Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.** |
| **Теоретические основы судейства. Правила вида спорта** | **Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.** |
| **Режим дня и питание обучающихся** | **Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.** |
| **Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта** | **Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.** |

## Содержание программы.

**Теоретическая подготовка**

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1. Основы гигиены и здорового образа жизни.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Вредные привычки и их преодоление.
5. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
6. Принцип честной спортивной борьбы Шг-р1ау.
7. Особенности техники вида спорта.
8. Техника безопасности при занятиях спортом.
9. Правила вида спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении.

Причем в группах спортивно-оздоровительного этапа знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений.

В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы - ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта - гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:
-общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);
-упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажерных устройств;
-упражнения для развития гибкости;
-упражнения для развития быстроты и ловкости;
-упражнения для развития выносливости; -упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;
-подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).
Для достижения высокого уровня ОФП используются:
-метод длительного воздействия («до отказа»);
-повторный метод;
-метод контрольного тестирования;
-игровой метод;
-круговой метод.
При этом подбор упражнений для каждого из разделов осуществляется каждым тренером-преподавателем индивидуально.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**
Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта. Она подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом бокса, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью.
Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у занимающихся физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта.
К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Она ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием.
Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:
1. упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);
2. имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.);
3. специальные игровые комплексы;
4. гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях,упражнения в наклонах, уклонах);
5. упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования занимающегося в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30-70°/) от собственного веса), с гирями, гантелями;
6. специальные упражнения с партнером;
7. упражнения в самостраховке, упражнения для защиты от ударов.

Обязательными являются упражнения на гибкость, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения

мышечных травм. Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцыантагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе.

**Технико-тактическая подготовка**

**Первый 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 (чучумсоги); передняя низкая стойка(ап- куби).
**Удары руками:** прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).
**Блоки:** защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).
**Удары ногами:** прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле- чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).
**Ученический технический комплекс** (Пхумсе: тгык-иль-дянг).
**Перемещения:** Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный степ-вверх, вниз.
**Одиночные удары** при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

**Второй и Третий года 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 (двит - куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом - соги: стойка «тигра»).
**Удары руками:** прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт - чируги); удар ребром ладони (Сональ- чируги).
**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** (Пхумсе: тгык -иль - дянг, тгык-и -дянг). **Перемещения:** прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз;
**Одиночные удары** при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

**Одношаговые и двушаговые** перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

**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.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 год обучения | 2 сентября | 31 августа | 52 | 312 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год обучения | 2 сентября | 31 августа | 52 | 312 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| 3 год обучения | 2 сентября | 31 августа | 52 | 312 | 3 раза в неделю по 2 часа |

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы, 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельная работа по заданию тренера-преподавателя.

### Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение:**

Образовательную деятельность организует тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен проходить курсы повышения квалификации.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы. **Материально-техническое обеспечение:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения учебно-тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение.

### Методическое обеспечение Программы.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям). На протяжении спортивно - оздоровительного этапа обучения учащиеся должны познакомиться с техникой избранного вида спорта.

Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим

нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

*Основные направления тренировки.* Спортивно-оздоровительный ознакомительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий избранным видом спорта, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем.

*Основные средства и методы тренировки*. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике тхэквондо ИТФ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. *Особенности обучения.* Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

*Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов:* педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к обучающимся при работе в коллективе).

*Приниип научности обучения.* Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике тхэквондо ИТФ.

Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними учащихся.

*Принцип связи теории с практикой*. Научить учащихся творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от учащихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать учащихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

*Принцип воспитывающего обучения.* Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого обучающегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

*Принцип сознательности и активности.* Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к избранному виду спорта, без которого немыслимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность учащихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

*Принцип наглядности.* Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение спортивных соревнований, где выступают спортсмены высокого класса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, на механику ударов, на искусство защит и др.

*Принцип доступности.* Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

*Принцип систематичности и последовательности.* Всю систему подготовки тхэквондиста строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и моральноволевых качеств.

*Принцип прочности знаний и навыков.* Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, вырабатыванию экономных и эффективных движений.

*Принцип индивидуального подхода к обучающимся при работе в коллективе.* Обеспечить

возможность каждому учащемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива.

Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

**Формы аттестации.**

Промежуточная и итоговая аттестации осуществляется с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по тхэквондо ИТФ для перевода на следующий год обучения. Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий год обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно - переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год обучения учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Учащиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки. Освоение дополнительной общеразвивающей программы по тхэквондо ИТФ завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

**Оценочные материалы**

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группы на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | ___69 ___ | 71 ___ | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в | | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | упоре лежа на полу | количество | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами ру[к)] | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 1 | | 2 | |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 21 | 18 | 24 | 21 |
| 2. Нормативы общей физической подго товки для спортивных дисциплин «весовые категории», «разбивание досок», «специальная техника», рринг постановочный» «командные соревнования» «спа | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | ___62 ___ | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 27 | 24 | 32 | 27 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 1 | | 2 | |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | ___96 ___ | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы» | | | | | | |
| 3.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | |
| | | | 7.10 | | 7.35 | |
| 3.2. | Непрерывный бег в свободном темпе | мин | не более | | | |
| | | | 10 | | | |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный» | | | | | | |
| 4.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | |
| | | | 6.10 | | 6.30 | |
| 4.2. | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин | не более | | | |
| | | | 18 | | 19 | |

**Способы определения результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы**

| № п/п | Наименование результата | Критерии оценивания результата | Методы оценивания результата | Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом | а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.<br>б) Уровень мотивации к занятиям<br>в) Уровень освоения теоретических знаний | а) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.<br>б) Собеседование по темам теоретической подготовки | а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом 90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера). |
| 2 | Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств | Показатели ОФП и СФП | Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на следующий год обучения | Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП |
| 3 | Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности | Положительная динамика показателей ОФП и СФП | Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год обучения | Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого года обучения.<br>Спортсмен считается перешедшим на следующий год обучения в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности. |
| 4 | Освоение основ техники по виду спорта «тхэквондо ИТФ» | Показатели освоенности основ техники тхэквондо ИТФ | Выполнение обязательной технико-тактической программы | Оценка освоенности основ техники и тактики по виду спорта «тхэквондо ИТФ» осуществляется |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу Спортсмен считается перешедшим на следующий год обучения в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности. Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. |
| 5 | Укрепление здоровья | а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.<br>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.<br>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена<br>г) Уровень освоения теоретических знаний | а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.<br>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.<br>в) Собеседование по темам теоретической подготовки | а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.<br>б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок. |
| 6 | Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки | а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку. | а) Сравнительный анализ результатов прохождения последнего года обучения спортивно-оздоровительного этапа перед зачислением на обучение по | 1) Сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности;<br>2) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | б) Отсутствие медицинских противопоказания для занятий спортом.<br>в) Уровень освоения основ техники тхэквондо ИТФ | программе спортивной подготовки.<br>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.<br>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к тхэквондо ИТФ | сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период обучения по общеразвивающей программе.<br>3) Учитывается выполнение разрядных требований. |

**Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организации относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и психологическое воздействие должно быть направлено на убеждение занимающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение бесед с учащимися в условиях учебно-тренировочных занятий, на которых доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля;
- теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление учащимся адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

**Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств**

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых учащихся-спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок,

повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

| **Педагогические** | **Медико-биологические** | **Психологические** |
|---|---|---|
| Оптимальный план тренировочного процесса:<br>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;<br>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;<br>- вариативность нагрузки;<br>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.<br>Условия, способствующие ускорению восстановления:<br>- рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);<br>- положительный психологический климат в группе;<br>- умеренная мышечная деятельность;<br>Рациональное планирование тренировочного занятия:<br>- упражнения для быстрого снятия утомления;<br>- специальные упражнения для расслабления;<br>- выбор места тренировочного занятия;<br>- рациональная разминка перед тренировкой<br>рациональная заминка после тренировки | Гигиенические:<br>- рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;<br>- состояние и оборудование спортивных сооружений.<br>Физические:<br>- баня;<br>- гидропроцедуры;<br>- и др.<br>Питание:<br>- сбалансированность по энергетической ценности;<br>- сбалансированность по составу;<br>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;<br>- соответствие климатическим и погодным условиям.<br>Фармакологические:<br>- витамины и минеральные вещества | Психологические:<br>- психологический климат в команде;<br>- взаимопонимание с тренером;<br>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;<br>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;<br>- интересный и разнообразный досуг;<br>- комфортные условия для тренировки и отдыха;<br>- и др. |

## Судейская подготовка

Одной из функций спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по избранному виду спорта. Учащиеся должны овладеть принятой терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и

заключительная части. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

**Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер - это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обусловливает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическое состояние спортсмена на татами и перед выходом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:**

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо ИТФ»;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма**

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

*Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие:*

довести до сведения всех учащихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить учащихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения;
присутствовать при входе учащихся в зал, а также контролировать уход учащихся из зала, следить за своевременностью предоставления учащимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.
*Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:*
перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;
убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать учащихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку;
при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;
прекращать занятия или применять меры к охране здоровья учащихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры. *Требования к учащимся в целях обеспечения безопасности:* приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя;
иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью);
покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий. Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных и соревновательных занятий.
*Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:*
1) все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
2) вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
3) занятия должны проходить только под руководством тренера;
4) после окончания занятия организованный выход учащихся проводится под контролем тренера-преподавателя;
5) проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
6) строго контролировать учащихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
7) во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у учащихся взаимное уважение.

**Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение деятельности Учреждения - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с

использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

**Основная литература**


1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
6. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» С-П., 2007
7. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
8. Сафонкин С.Н. Таэквондо - СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.
9. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007
10. Соколов И. С. Основы таэквон-до. - М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.
11. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.
12. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
13. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 800 с.
14. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. Ву Оеп. СЬоу Ноп И
15. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос. Гос. Акад. Физ. культуры. - М., 2000. - 107с.


**Список аудиовизуальных средств**

1. Таек^опбо V^бео (Видеоролики по теквондо, включая пумсе) Формат: AVI Видео кодек: ^^VX, Аудио кодек: MP3, Видео: 320х240, 25 кадров/сек. Аудио: 64 Кбит/сек.
2. Искусство мощных ударов ногами/ТЬе Аг! оГ Ы§Ь 1трас! Юсктд Год выпуска: 1981 Вид спорта: Тэквондо Участники: Хванг Джанг Ли Качество: УН8Шр Формат: AVI Видео кодек: ^^VX Аудио кодек: ААС Видео: 624х352 (1.77:1), 23 Грз, БАХ Собес 4.х ~795 кЬрз аV§, 0.16 Ы1/р1хе1 Аудио: 32 кН2, МРЕО ^ауе^ 3, 2 сЬ, ~64.00 кЬрз аV§
3. 2 БУБ - Маз!ег бипд'з Кпо^-Ьо^ оГ Ас1иа1 Оуеогиде В данный сборник по Тхэквондо входят следующие фильмы: - Базовые удары. - Степы и перемещения. - Стратегия. - Стратегия реального поединка. 114 Актеры - Мастер Джан с учениками. Формат - шре§2. Тип - учебный. Язык - Корейский. Длительность - 480 минут.
4. Таэквондо (от белого пояса к черному) Фильм из 5-ти частей, который очень подробно и основательно знакомит нас с техникой Таэквондо, начиная с белого по черный пояс. Все комплексы показаны в быстром и медленном темпе с различных ракурсов, а пояснения на русском языке делают его незаменимым средством в овладении этим прекрасным боевым искусством. Формат - тред2. Тип - учебный. Язык - Русский. Длительность - 240 минут.
5. Юйта1е Юсктд ^пП8 (8апд Н. Ют) В данном фильме мастер и чемпион Санг Х.Ким поделится эффективными методиками подготовки чемпионов в тхэквондо. И объяснит принципы лежащие в основе каждой техники, что делает фильм очень информативным и простым в понимании. Актеры - 8апд Н. Ют. Формат - тред2. Тип - учебный. Длительность - 60 минут.

БУБ - ’МогЫ Сир Таек^опбо СЬатрюпзЫрз V^е1пат/Кубок Мира по Тхэквондо - 2001, Вьетнам. Формат - тред2. Длительность - 190 минут.

Перечень Интернет-ресурсов

1. НИр://1|еН15-У1бео.исо2.ги/рНо1о/5Нко1а {аеНкуопбо/Щту рго 1кНеНкуопбо/44- 0-6578

2. HHp://Ьоеу|е15ки551уа.паго^.ги/1Нуап^о.Н1т
3. HHp://^15к|-50^1.паго^.ги/1к1и.Н1т1
4. Шр://щщщ.5а1:оп.сот.иа/с1иЬ/раг1:пег5/1:аекщоп^о.Н1:т
5. HHp://щ|к|ЬЯ.пе1/у/тхэквондо-вт6
6. HHp://щщщ.1п1у.ги/у|ещ/?^Пт И=97693
7. Шр://Ьи^ти2НсЫпо1.ги/1:ехп1ка-Ьо|а/и^ап-поеат1/!исН5Нее-уИео-ро1:хекуоп^о.Н1:т