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 16:40:15 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»

уровень программы: базовый
адресат: от 7 до 12 лет Этап начальной подготовки Срок реализации: 3 года Автор-составитель: Балагова А.Ю.

Нальчик

1. Пояснительная записка

Программа раскрывает комплекс параметров тренировки на начальном этапе подготовки в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу.

Основная цель тренировки на начальном этапе подготовки: формирование здоровья, любви к спорту и физической культуре, развитие физических и волевых качеств, утверждение в выборе спортивной специализации тхэквондо ИТФ и овладение основами техники.

Рабочая программа рассчитана на: 3 года

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 часа (1 час-60минут)

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Количество часов в год	312	416

Задачи спортивной подготовки на начальном этапе и требования к занимающимся

Этап начальной подготовки:

- продолжительность этапа начальной подготовки составляет 3 года;
- возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки - 7 лет;
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки - 12-24 человек.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «тхэквондо ИТФ»;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки, создание возможности для детей.

2. Планируемые результаты по итогам освоения Программы на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо ИТФ»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо ИТФ»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

Личностные результаты освоения Программы на этапе начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программного материала виду спорта «тхэквондо ИТФ». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий кикбоксингом оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий киокусинкай, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий тхэквондо ИТФ ;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по избранному виду спорта.

Выпускник на базовом уровне научится:
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы избранного вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять технические приемы и тактические действия избранного вида спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки. Учебный план составляется и утверждается учреждением на 52 недели (в часах).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов. (1 час-60 минут).

3.1. Годовой учебный план спортивной подготовки для этапа начальной подготовки.

Этап подготовки	Начальная подготовка	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Общая физическая	150	150
Специальная физическая подготовка	56	75
Участие в спортивных соревнованиях	-	-
Техническая подготовка	88	158
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	25
Инструкторская и судейская практика ***(%)***	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	6	8
Всего за год	312	416

3.2. Ежемесячный план распределения часов для этапа начальной подготовки до года обучения

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	150
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	56
Участие в спортивных соревнованиях													
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	88
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	2						2				6
Всего за месяц	25	27	27	25	26	26	25	25	28	26	26	26	312

3.3. Ежемесячный план распределения часов для этапа начальной подготовки свыше года обучения

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	150
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	75
Участие в спортивных соревнованиях													
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	158
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	2						2	2			8
Всего за месяц	35	36	36	34	34	34	33	33	35	36	35	35	416

4. Программный материал для групп начальной подготовки до года обучения по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»

Основная направленность тренировки - ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо (ИТФ). При организации обучения тхэквондо детей 7-10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств. Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 7-10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с учениками нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действиями занимающихся. Тренировка юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо

применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

4.1.Техника Масоги (разновидности спарринга) Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги). Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Разновидность спарринга

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ан пальмок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со ан пальмок чукё макки	Ганнун со ан пальмок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ан чумок каунде банде чируги

4.2. Техника Тулей (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9 - 8-го типа

Подготовительные упражнения к тулям

Саджу-Чируги

7 движений в две стороны

1. Нарани чунби соги
2. Ганнун со пальмок наджунже макки
3. Ганнун со каунде ап чумок чируги

Саджу-Макки

8 движений в две стороны

1. Ганнун со сонкаль нанжунде макки
2. Ганнун со ан пальмок каунде макки
1. **Чон-Джи** (9-й гып - белый пояс с желтой риской)
1. Нюнча соги 2. Нюнча со ан пальмок каунде макки
2. **Дан-Гун** (8-й гып - желтый пояс)

21 движение. Новые движения:

1. Ганнун со нопунде чируги
2. Нюнча со сонкаль деби макки
3. Нюнча со санг пальмок макки
4. Ганнун со пальмок чукё макки
5. Нюнча со сонкаль каунде йоп тереги

4.3. **Соревновательный спарринг.**

Основные стойки, приемы передвижения. Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, поскок, закрытие с отскоком назад.

4.4. **Техника ударов руками и ногами.**

Ап чумок чируги (прямые удары руками) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечении противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую - как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой.

Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий - ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоп аги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Тренировочные задания

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинаций ударов.

4.5. Действия нападения и обороны

Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения.

Имитация атаки применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

Атака на сближение осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и туже подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника.

4.6. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до года обучения	
История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
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.

5. Программный материал для групп начальной подготовки свыше года обучения

Основная направленность тренировки - ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков.

5.1.Техника Масоги (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Разновидность спарринга

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со ан пальмок чукё макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги

Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакат пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со бакат пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со пальмок деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со сонкаль деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Разновидность спарринга

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
руки-руки: Ганнун со ап чумок каунде чируги Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде чируги
Руки-ноги: Нюнча со ап чумок каунде банде чируги Доллео чаги	Нюнча со ан пальмок банде макки Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

5.2.Техника Тулей (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9 - 5-го типа

1.**Чон-Джи** (9-й гып - белый пояс с желтой риской)

2. **Дан-Гун** (8-й гып - желтый пояс)

3. **До-Сан** (7-й гып - желтый пояс с зеленой риской) 24 движения. Новые движения:

1. Аннун соги
2. Ганнун со бакат пальмок нопунде йон макки
3. Ганнун со сан сонкут тульки
4. Ганнун со дунг чумок нопунде йоп тереги
5. Ганнут со нопунде пальмок хечо макки
6. Каунде апча бусиги
7. Аннун со сонкаль йоп тереги

4. **Вон-Хё** (6-й гып - зеленый пояс)

28 движений. Новые движения:

1. Моа соги
2. Моа чунби соги А (эй)
3. Годжун соги
4. Губурё соги
5. Губурё чунби соги а (эй)

6. Нюнча со сонкаль нопунде ануро тереги
7. Годжун со каунде чируги
8. Ганнун со банде чируги
9. Пальмок долльмио макки
10. Нюнча со пальмок каунде деби макки
11. Каунде йоп ча чируги
12. Наджунде ап ча бусиги

5. **Юль-Гок** (5-й гып - зеленый пояс с голубой риской)

38 движений. Новые движения:

1. Кёча соги
2. Аннун со каунде чируги
3. Нюнча со санг сонкаль макки
4. Ганнун со сонбадак гольчо макки -баро гольча -банде гольча макки
5. Ганнун со ап палькуп тереги
6. Кёча со дунг чумок нопунде йоп тереги
7. Ганнун со ду пальмок нопунде

макки Соревновательный спарринг.

5.3. **Приемы передвижений**

Серия шагов вперед и
назад Подскок
Подскок и закрытие вперед
Подскок и повторный подскок
Серия шагов назад и отскок Серия шагов
назад и шаг вперед и подскок Серия шагов
вперед и шаг вперед и подскок

5.4. **Техника ударов руками и ногами Ап чумок чуруги** (прямые удары рукой):

-после подшагивания-проваливания и применять атаку набеганием;
-из степа (с места)- маскируя начало атаки ударами ног;
-отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия атаки и во вторую - как предатаковую подготовку для скрытия удара ногой и применения ответной атаки.

Ап чаги (прямой удар вперед):
- с места на сближение противника;
- с шагом; - после подшагивания;
- из «степа»; - отшагивая назад.

Йоп чаги (прямой удар в сторону):
- с места на стоящего противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад-удар

Доллео чаги (боковый удар апереди под 90 градусов) - лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой;
-с места настоящего противника;
-с места на сближение противника;
-с шагом вперед для применения атаки опережения или контратаки;
-после подшагивания;

-из «стпепа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;
-отшагивая назад-удар.

***5.5.* Действия нападения и обороны.**

Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основана на захвате инициативе и подготовки последующих атак, а также преодолении защиты противника.

Имиттация атаки применяется для: демонстрации активности перед судьями; удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке, а также как защитное действие против намерений противника проводить атаку.

Атака на защиту применяется для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника.

Атака из «степа» выполняется при обыгрывании потивника по ритму для создания неожиданного атакового старта. Применяетяся против противника, маневрирующего в «степе».

Атака на угрозы выполняется против противника, применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением.

Атака на вызов применяется спортсменами, которые умеют быстро демонстрировать начало проведения атаки в открытый сектор и переключаться на открывающийся сектор при встречной атакующем движении противника.

***5.6.* Технические компоненты выполнения действий.**

Принятие решения для начала атаки с выбором момента по самоприказу на наступающего или отсутсвующего противника.

Закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение контратаки.

Удлинение заданной атаки повторной атакой в защиту при распознании благоприятной ситуации.

Переход в атаку после неудавшейся контратаки.

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара (запаздывающей защиты).

***5.7.* Тактические знания и качества.**

Значение тактических компонентов действий. Специализированные положения (боевые стойки) и приемы передвижений. Закрытие атаки маневрированием.

Тактичекие знания: ударные поверхности, поражаемые поверхности, основные действия нападений и обороны, пространство поля поединка, продолжительность поединков. Тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками поединка, а также и до партнера во время упражнений.

Тактические установки на применение: атака в открытый сектор; защиты и ответной атаки; атаки после выхода из клинча;

атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор.

Ситуации для применения двухтемповых комбинаций с одним финтом и ударом, атак с серией ударов.

Типовые реакции противников на начало атак и защит.

Атакующий и защитный характер ведения поединка и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам.

Необходимость постоянного выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая

начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника с преобладанием применения атак как наиболее результативный способ нападения.
Обязательный характер применения действий обороны: защит и ответных атак или контратак в ситуациях неожиданного проведения атак противником.
Распределение внимание как на подготовку собственной атаки, так и на возможную атаку или контратаку противника. Применение блокировки ударов противника эффективнее с одновременным уклонением. Приемы активизации внимания и мышления спортсмена в поединке на анализ действий противника и поиск оптимальных решений для типовых тактических ситуаций. Боевые противодействия с противником: применять простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; атаковать комбинацией на защищающегося противника; защититься и применять ответные атаки против противника, совершающего простую атаку; контратаковать противника, атакующего комбинацией. Развитие тактических качеств активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формирование устойчивой мотивации к занятиям тхэквондо.
Способы поддержания внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакт друг с другом.
Развитие интереса к занятиям тхэквондо и симпатий к товарищам по занятию, а также потребности в общении. Формирование образов будущего поведения, ориентированного на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения, являющихся стимулом для проявлений активности в занятиях тхэквондо. Развитие у начинающих тхэквондистов наблюдательности. Применение упражнений на внимание в сочетании с установками на его проявления в подвижных игрх и при выполнении комбинаций передвижений.
Развитие координации при выполнении различных комбинаций передвижений с ориентировкой на точное, красивое и правильное выполнение. Применение игр на воображение, позволяющих фиксировать устойчивые двигательные образы, необходимые для тактического мышления тхэквондиста.

5.8. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки свыше года обучения	
История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
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. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
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
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.

6. Объем соревновательной деятельности

Этап начальной подготовки		
Виды спортивных соревнований	До года	Свыше года
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»		
Контрольные	-	-
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»		
Контрольные	1	1
Отборочные	1	1
Основные	1	1

7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки и место проведения	Ответственный за проведение
Начальной подготовки	1.Родительское собрание - Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	1 раз в год По месту проведения тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер.
	2. Ознакомительная беседа с обучающимися на тему: «что такое допинг? Допинг как проблема современного общества».	1 раз в год На тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер.
	3.Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами, с	1 раз в год На тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер.

	последствиями использования допинга в спорте.		

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для успешных выступлений необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.
На разных этапах подготовки решаются различные задачи психологической подготовки.
На ***этапе начальной подготовки*** стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям тхэквондо ИТФ, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.
В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки 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	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			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 подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «разбивание досок», «специальная техника», «командные соревнования» «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			62	6,4	6,0	6,2
2.2.	Поднимание туловища из		не менее		не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	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	

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности этапа начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо ИТФ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

10. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Требования к тренерскому составу.

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении, в спортивном зале;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования;
- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;
- контролировать уход занимающихся из зала;
- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия занимающихся немедленно направлять к врачу.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Требования к занимающимся.

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения тренера;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта. Обязательна сменная обувь для занятий в зале.
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру.

Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительноспортивных лагерей.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно- профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по виду спорта.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму и обувь.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии. Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря. Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера.

Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить
упражнения. Запрещается:
- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение или вызвать скорую медицинскую помощь в случае экстренной необходимости.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании

занятий Убрать в отведенное место спортинвентарь.

Вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним).

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Примерный перечень информационного обеспечения

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. Сйоу 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^опйо уМео (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/Тйе Аг! оГ Ы§й 1траС Кюкт§ Год выпуска: 1981 Вид спорта: Тэквондо Участники: Хванг Джанг Ли Качество: УН8Шр Формат: AVI Видео

кодек: ^^VX Аудио кодек: AAC Видео: 624x352 (1.77:1), 23 фз, ^^VX Собес 4.х ~795 кЬрз aV§, 0.16 Ы^хе1 Аудио: 32 кНг, MPEO ^aye^ 3, 2 сф ~64.00 кЬрз aV§

3. 2 БУБ - Маз1ег 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 - тред2. 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 ^пПз (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.

6. 2 БУБ - ’МогЫ Сир Таек^опбо СкатрюпзЬІрз V^e^пат/Кубок Мира по Тхэквондо - 2001, Вьетнам. Формат - тред2. Длительность - 190 минут.

6.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. ЬЦр://Г1аЬ15-У1бео.исо2,ги/рЬо1о/5Ько1а 1аеЬкуопбо/Шту рго 1ккеккуопбо/44- 0-6578
2. Ьйр://Ьоеу1е15ки551уа.пагоб.ги/1Ьуапбо.Ь1т
3. Ьйр://б15к1-5оЙ;.пагоб.щ/1к1и.Ь1т1
4. Ьйр://^^^.5а1оп.сот.иа/с1иЬ/раг1пег5/1аек^опбо.Ь1т
5. ЬйрУ/ЮЫЬк.пеЙу/тхэквондо-втф
6. Ьйр://^^^.т1у.ги/у1е^/?Шт 14=97693
7. Ь1ф://Ьибти2ЬсЬІпокщ/1ехтка-Ьо1а/ибап-подат1/1исЬ5Ьее-уЬІео-ро1хекуопбо.Ь1т