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 16:42:38 +03'00'

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

уровень программы: базовый
адресат: от 10 до 14 лет
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Срок реализации: 4 года Автор-составитель: Балагова А.Ю.

Нальчик

1. Пояснительная записка

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

Основная цель тренировки на тренировочном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо ИТФ»; - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Рабочая программа рассчитана на: 4 года

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 3 часа (1 час- 60 минут)

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	12	14
Количество часов в год	624	728

Задачи спортивной подготовки на тренировочном этапе и требования к занимающимся

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- продолжительность этапа составляет 4 года;
- возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки:
- до 3-х лет обучения -10 лет;
- свыше 3-х лет обучения- 14 лет;
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на тренировочном этапе
- 8-16 человек.

Основные задачи тренировочного этапа:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- воспитание специальных психических качеств;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

2. Планируемые результаты по итогам освоения Программы на тренировочном этапе.

Планируемые результаты освоения Программы на тренировочном этапе представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебнотренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

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 тхэквондо ИТФ 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 тхэквондо ИТФ, 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.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий избранного вида спорта, а также применения их в 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 учебно-тренировочных занятий, 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 учебный 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 тренировочном этапе - трех часов. (1 час-60 минут).

3.1. Годовой учебный план спортивной подготовки для тренировочного этапа.

Этап подготовка	Тренировочный этап	
	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
Количество часов в неделю	12	14
Общая физическая подготовка	162	109
Специальная физическая подготовка	125	167
Участие в спортивных соревнованиях	62	74
Техническая подготовка	220	291
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	36
Инструкторская и судейская практика *(%)*	12	22
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	12	29
Всего за год	624	728

3.2. Ежемесячный план распределения часов для учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	162
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	125
Участие в спортивных соревнованиях		10	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
Техническая подготовка	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	220
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	31
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2					2	2	2			12
Всего за месяц	49	58	54	52	50	51	50	52	53	53	51	51	624

3.3. Ежемесячный план распределения часов для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет обучения

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	109
Специальная физическая подготовка	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	167
Участие в спортивных соревнованиях		6	6	8	9	9	9	9	6	6	6		74
Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	22	22	22	291
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36

Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		29
Всего за месяц	52	62	62	64	65	65	65	65	62	59	58	49	728

4. Программный материал для групп тренировочного этапа до 3-х лет обучения

Основная направленность тренировки - ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений,

освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

В первые два года (11 - 12 лет) осваивается техника тулей, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различия и выбора применения обусловленных действий. Затем, в течение двух лет (13 - 14 лет), осваиваются базовые боевые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований. Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей юных тхэквидистов для ускорения обучения основам техники и тактики. На занятиях с подростками 11 - 12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп. Необходимо учитывать, что в возрасте 12 - 14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложнокоординационных движений.

У 13 - 14- летних занимающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и соревновательных поединках.

В возрасте 11-12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющих оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Поддержание у подростков уже с 11 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок. Детям 11-12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость - только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости. Снижение выдержки и самообладания. Содержание двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию

силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13 - 14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11 - 12 лет.

4.1.Техника Масоги (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Разновидность спарринга

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ноги-руки: Ап ча бусиги Нюнча со сонкаль йоп тереги	Ганнун со кеча чумок нулло макки Нюнча со сонкаль деби макки	Йоп ча чируги

На один шаг (ильбо-масоги)

Разновидность спарринга

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакет пальмок макки	Ганнун со ап чумок
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги

4.2.Техника Тулей (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9 - 1 -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)
4. **Вон-Хё** (6-й гып - зеленый пояс)
5. **Юль-Гок** (5-й гып - зеленый пояс с голубой риской)
6. **Чунг-Гун** (4-й гып - голубой пояс)

32 движения. Новые движения:

1. Моа чунби соги В (би)
2. Двитбаль соги
3. Двитбаль со сонбадак оллио макки
4. Начо соги
5. Нюнча со сонкаль дунг бакуро макки
6. Йоп ап ча бусиги
7. Ганнун со ви палькуп череги
8. Ганнун со санг чумок сево чируги
9. Ганнун со санг чумок движибо чируги
10. Ганнун со кёча чумок чукё макки
11. Нюнча со дунг чумок нопунде йоп тереги
12. Нюнча со банде чируги
13. Ганнун со сонбадак нулло макки
14. Годжун со дигутжа ай макки
15. Моа со киокча чируги

7. **Тэ-Ге** (3-й гып - голубой пояс с красной риской)

37 движений. Новые движения:

1. Ганнун со движибо сонкут наджунде тульки
2. Моа со дунг чумок пулло макки
3. Ганнун со кёча чумок нулло макки
4. Ганнун со бакат пальмок сан макки
5. Муруп оллио чаги

6. Ганнун со опун сонкут попунде тульки
7. Нюнча со ду пальмок наджунде миро макки
8. Нюнча со дунг чумок йоп дви тереги
9. Кеча со кёча чумок нулло макки
10. Нюнча со сонкаль наджунде деби макки

8. **Хва-Ранг** (2-й гып - красный пояс)

Туль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в VII в. Во времена правления династии Силли. Включение в туль 29 двигательных действий символизирует номер воинского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования тхэквондо в современное боевое искусство.

29 движений. Новые движения:

1. Моа чунби соги С (си)
2. Суджик соги
3. Аннун со сонбадак миро макки
4. Нюнча со олло чируги
5. Суджик со сонкаль нерио тереги
6. Нопунде доллео чаги
7. Нюнча со баро чируги
8. Нюнча со йогпалькуп тульки
9. Моа со ан пальмок йоп ап макки

4.3. Соревновательный спарринг.

Освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций:

-С места на стоящего противника;

- С места на сближение с противником;
- С шагом;
- Поле подшагивания;
- С подскоком;
- Из «степа» (с места);
- Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.);
- После разножки (с шагом);
- После поворота на 90 градусов;
- Отшагивая назад;
- Отшагивая в сторону.

Атака нерио чаги с места на стоящего противника.

Атака на подготовку нерио чаги с места на сближение с противником.

Встречная атака доллио чаги (нерио чаги) с шагом.

Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника.

Атака доллео чаги после подшагивания.

Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с подскоком с места из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.

Ответная атака ап чаги после разножки с одновременным проведением угроз и вызовов. Контратака дви чаги (доллео чаги) после поворота на 90 градусов.

Ответная ап чаги (йоп чаги), отшагивая назад после проваливания противника.

Контратака атакой доллео чаги, отшагивая в сторону.

4.4. Действия нападения и обороны.

Атака в защиту применяется для остановки или перехвата инициативы. Атакой в защиту осуществляется остановка нападения - одиночным прямым ударом в туловище и одиночным ударом в голову.

Атака в защиту Применяемые

одиночные удары:

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар дальней ногой

- боковой удар передней рукой
- прямой удар дальней ногой

Применяемые комбинации и серии:
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней
- двойка руками
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Атаки после маневра вызваны эффективностью маневрированного ведения поединка. При маневрировании главным являются своевременность передвижений, контроль дистанции и линии атаки при возможности совмещения тактических воздействий на противника на момент атакового старта.

Атака из «челнока» выполняется неожиданным сокращением дистанции: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по доянгу. Сближению с противником предшествует ложный короткий импульс движения назад, что позволяет вызвать противника, и атакующий успевает нанести удар или серию ударов за счет быстрого сближения.

Атака из «челнока»

Применяемые одиночные удары:
- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар передней ногой
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- боковой удар передней ногой сверху

Применяемые серии:
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками
- двойка руками в прыжок + боковой удар дальней ногой

Применяемые комбинации:
- прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову
- прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой

Атака из «степа»

Применяемые одиночные удары:
- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар передней ногой - прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- боковой удар передней ногой сверху

Применяемые серии:
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой

Применяемые комбинации:
- прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову
- прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой

Атака после бокового маневра выполняется после проваливания противника вперед с уходом в сторону; с вытягиванием противника на себя и одновременным теснением по

диагонали и проведением ударов; проваливание противника с движением по кругу с уходом в противоположную сторону и набеганием на поворот противника.

Атака после бокового маневра

Применяемые одиночные удары

- боковой удар дальней ногой
- прямой удар дальней ногой
- прямой удар передней ногой сверху

Применяемые серии ударов

- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками + прямой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой

Атака на начало возвращения после сближения выполняется после демонстрации импульсом движения разрыва дистанции и быстрым переходом к сближению.

Атака на начало возвращения после сближения

Применяемые одиночные удары

- боковой удар ближней ногой
- прямой удар дальней ногой
- прямой удар ближней ногой
- боковой удар дальней ногой

Применяемые серии ударов

- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой
- боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой

Атака на начало движения верх в «степе» проводится после многократного повторения движений в «степе» и отвлекающими движениями руками и угрозами проведения ударов. **Атака на начало движения верх в «степе»**

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар ближней ногой
- прямой удар ближней ногой
- боковой удар дальней ногой

Применяемые серии ударов

- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- двойка руками + прямой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову

Атака на ложную атаку применяется против противников, пренебрегающих упреждающими защитами, когда атакующий выполняет защиты - подготовки с перехватом инициативы.

Атака на ложную атаку

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- двит чаги
- пандэ

Применяемые серии ударов

- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову

Атака серией против серий (темповый перебой) выполняется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки. **Атака серией против серий**

Применяемые одиночные удары

- двойка руками + двойка руками с дальней ногой
- двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар ближней ногой
- двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар дальней ногой

4.5. Тактические умения.

Действуя наступательно.

Преднамеренно: удерживать дальнюю и среднюю дистанцию в парных упражнениях и в спарринге; атаковать противника, находящегося в определенной стойке на средней дистанции; атаковать комбинациями и сериями ударов; применять простые атаки и открывающийся сектор при сближении противника: медленно отступающего; реагирующего конкретной защитой. **Разведывать:** намерение противника использовать определенную защиту для применения комбинации ударов; длину отступления назад для применения атаки с набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение. Маскировать начало атаки: передвижениями вперед и назад и демонстрацией угроз начала проведения удара; медленным сближением или отступлением, замедленным выполнением ложной атаки.

Вызывать: преждевременные защиты для раскрытия поражаемых поверхностей; простые атаки для применения контратак, используя раскрытия поражаемой поверхности. **Различать и выбирать:** маневрировать для создания начала атаки или для отступления от атак. **Переключаться:** от атаки к защите; от применения одной защиты к другой; от отступления к простой атаке; от простой атаки к простой повторной атаке; от удара в туловище к удару в голову и наоборот. **Предвосхищать:** длину и быстроту атак и подготавливающих движений для нанесения удара по отступающему противнику.

4.6. оборонительно

Преднамеренно защищаться: от простых атак; от контратак, выполняемых стоя на месте. Встречно атаковать противника, совершающего: угрозу применения удара, серии ударов; медленно приближающегося; защищаться от простых атак с ударами в туловище и голову и наносить ответные удары; контратаковать после защиты уклонением; опережать встречной атакой с уходом с линии атаки, применяя вызовы со сближением для проведения встречных атак; применять защиты блокировкой или уклонением с выбором; противодействовать контратакам простыми атаками и сериями ударов.

Разведывать: защиты для применения контратак и серии атак: длину и быстроту отступления и сближения для повторной атаки и атаки на подготовку; намерения наступления преследованием и выбираемого удара и поражаемой поверхности для защиты и ответной атаки (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой; намерения проведения определенного удара в голову или туловище для применения защиты и ответной атаки, используя раскрытие поражаемой поверхности, замедленные сближения и отступления.

Маскировать атаки на подготовку отступлением и преждевременной защитой, ложной контратакой.

Различать подготавливающие и реальные сближения для применения атак на подготовку. **Вызывать** простые атаки в определенную поверхность для защиты и применения ответной атаки. Выполняется продолжительным сближением.

Переключаться: от защиты к атаке с комбинацией ударов; от защиты к атаке серией ударов; от атаки серией ударов к защите против контратаки с отступлением; от атаки на подготовку к применению защиты и ответной атаки.

4.7.Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап до трех лет(этап спортивной специализации)	
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

5. Программный материал для групп тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения

Основная направленность тренировки - ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение базовых боевых действий, формирование специальных умений, адаптация к условиям соревнований.

5.1. Техника Масоги (разновидности спарринга).

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги). Спарринг на два шага (ибо- масоги).

Разновидность спарринга

Две последовательные атаки	**Две последовательные защиты**	**Ответная атака**
Ноги-ноги: а) ап ча бусиги ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
б) доллео чаги доллео чаги	Нюнча со сонкаль деби макки Нюнча со сонкаль деби макки	Доллео чаги

На один шаг (ильбо-масоги):

Разновидность спарринга

Атака	**Защита**	**Ответная атака**

Ганнун со ап чумок каунде чируги	Двибалт со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок дви жибо банде
Йоп ча чируги	Двитбаль со сонбадак оллио	Горо чаги

5.2. Техника тулей (комплексные упражнения).

Методика освоения тулей, программы 9 - 1 -го гыпа.

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)
4. Вон-Хё (6-й гып - зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып - зеленый пояс с голубой риской)
6. Чунг-Гун (4-й гып - голубой пояс)
7. Тэ-Ге (3-й гып - голубой пояс с красной риской)
8. Хва-Ранг (2-й гып - красный пояс)
9. Чун-Му (1-й гып - красный пояс с черной риской)

30 движений. Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде ап тереги.
2. Тимио йоп ча чируги.
3. Нюнча со пальмок наджунде макки.
4. Ганнун со сонкаль дунг нопунде ап тереги.
5. Каунде двитча чируги.
6. Аннун со пальмок каунде ап макки.
7. Аннун со дунг чумок попунде йоп тереги.
8. Нюнча со кёча сонкаль момчо макки.
9. Ганнун со снг сонбадак оллио макки.

5.3. Специальная техника (разбивание досок в прыжке).

Теоретические знания

Основы демонстрации специальной техники.

Требования и ошибки при выполнении специальной техники.

Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс 56 движения.

Выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени.

Воспитание гибкости в укреплении суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке

Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:
тимиё нопи ап ча бусиги - удар в прыжке ногой вверх; торо
дольмио йоп ча чуриги - круговой удар в прыжке вверх; тимиё
бандэ доллео чаги - обратный круговой удар в прыжке; тимиё
доллео чаги - боковой удар в прыжке; тимиё номой оп ча чаруги -
боковой удар в прыжке в длину.

Соревновательный спарринг.

Ап чумок чируги - с набеганием удары руками, проводится как в сериях, так и одиночно, а также в сочетании с ударами ногами.

5.4. Действия нападения и обороны.

Атака с места с опережением защиты - применяется, когда противник ожидает уда в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также, когда противник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

Применяемые одиночные удары
- прямой удар ближней рукой
- прямой удар дальней рукой
- боковой удар снизу ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар сверху ближней ногой

Применяемые комбинации
- двойка руками
- боковой удар дальней ногой
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Повторная атака применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки.

Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар дальней ногой
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней ногой
- прямой удар задней ногой
- боковой удар передней ногой на 360 градусов

Применяемые комбинации
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону
- прямой удар задней ногой + боковой удар в голову
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой

Атака из «челнока» применяется при преднамеренном варьировании длины дистанции. Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар передней ногой
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- боковой удар передней ногой сверху

Применяемые серии
- двойка боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар в сторону ближней ногой+ боковой удар ногой в голову со скольжением
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой

Применяемые комбинации
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову
- прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову
- прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой

Атака набеганием выполняется созданием неожиданного перехода от вертикального к прямолинейному маневруб шагом ближней ногой. Шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяются против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по доянгу, что позволяет атаку серией ударов руками и ногами.

Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой

- боковой удар передней ногой сверху
- боковой удар дальней ногой
- прямой удар дальней рукой

Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- двойка руками + прямой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой **Атака после бокового маневра**

Применяемые одиночные удары
- боковой удар дальней ногой
- прямой удар дальней ногой
- прямой удар передней ногой сверху

Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками + прямой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- двойкой боковой удар в сторону ближней ногой

Атака на взаимосближения широко применяется в бою, так как с ней используются движения противника вперед и задачей атакующего является не допустить обмена ударами. Применяемые одиночные удары
- боковой удар дальней ногой
- прямой удар дальней ногой - прямой удар дальней рукой

Применяемые серии ударов
- двойка руками
- двойка руками + боковой удар дальней ногой - боковой удар дальней ногой + двойка руками
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову
- прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Атака на начало возвращения после сближения

Применяемые одиночные удары
- боковой удар ближней ногой
- прямой удар дальней рукой
- прямой удар ближней ногой
- боковой удар дальней ногой

Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой
- боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой

Атака на вызов

Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар передней рукой
- боковой удар ближней ногой
- прямой удар дальней ногой

Применяемые серии ударов
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову

- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову -
двойка руками + боковой удар ближней ногой

Применяемые комбинации

- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой
- два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой

В современном тхэквондо атаки против атак входят в арсенал практически всех спортсменов. Их проведение связано с возможностью обыгрывания противника при взаимных атаках сериями.

Атака с опережением удара применяется ударом рукой против удара ногой, ударом ближней ногой против удара дальней ногой, ударом ногой с одновременным перекрытием траектории опережаемого удара.

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар передней рукой

Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.

Применяемые одиночные удары

- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- двид чаги
- пандэ
- боковой удар в сторону ближней ногой

Контратака против одиночного удара выполняется, когда защитными действиями контратакующий спортсмен создает необходимую паузу после проведения серий или комбинаций и запаздывает с выходом из атаки.

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар ближней ногой сверху
- боковой удар ближней ногой
- прямой удар передней рукой
- боковой удар дальней ногой

Применяемые серии ударов

- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову
- боковой удар дальней ногой + двойка руками боковой + боковой удар дальней ногой **Ответная атака на возвращение** проводится на спортсмена, не успевающего или не проводящего закрытие атаки. Ответная атака серией выполняется после атаки противника, когда он остается в ударной зоне и запаздывает с закрытием атаки или сам начинает проводить серию ударов

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар дальней ногой
- боковой удар ближней ногой

Применяемые серии ударов

- двойка руками + боковой удар дальней ногой - двойка руками + боковой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой

5.5. Тактические умения.

Действуя наступательно

Преднамеренно: маневрировать для захвата инициативы; атаковать противника, совершающего подготовку демонстрацией угроз; атаковать медленно отступающего или быстро сближающеюся противника; атаковать противника, реагирующего определенной защитой.

Разведывать: длину отступления назад для применения атаки набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение; намерения противника применять определенные защиты для выполнения комбинаций или серии атак. Используются ложные повторные атаки в определенный сектор или серии атак; длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атаки атак на подготовку; намерение противника применять определенные виды защиты.

Маскировать: атаки, используя медленное сближение или отступление; а таки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту, или ложную угрозу, или ложную атаку; атаки, используя демонстрацию начала удара.

Различать: подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться: от защиты к атаке комбинаций ударов; от защиты к атаке серией ударов; от атаки одним ударом к серии ударов; от атаки серией ударов к защите и ответной атаки или контратаки с отступлением.

Предвосхищать: количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника; момент выполнения защит; количество угроз и длину сближения.

Применять манеры в поединке: ударное нападение; маневренное нападение, владея инициативой перемещения по доянгу.

Вести поединок (тактические доктрины): произвольно изменяя дистанцию с противником.

Действуя оборонительно

Преднамеренно: маневрировать отступая, выполняя имитацию атак; защищаться: от атак одиночным ударом противника с выбором и проводить ответные атаки сериями; от атак сериями и проводить ответные атаки одиночным ударом (сериями); от контратак; контратаковать атаки с угрозами и ложными ударами (финтами) излишней продолжительности, атаки с сериями ударов; контратаковать ударом в раскрывающийся сектор: контратаковать с боковым маневром; контратаковать с предварительной угрозой; опережать встречной атакой атаку с угрозой.

Разведывать: намерение противника применять определенные защиты для выполнения встречных атак; сектор атаки противника для защиты и отметкой атаки. Используется замедленное сближение и отступление, раскрытие поражаемых поверхностей; длину и быстроту атак противника для контратаки или защиты с ответной атакой. Используются отступление и ложная защита. **Маскировать:** защиты с проваливанием, используя замедленное отступление и уклонение; защиты с ответными атаками, используя шаги вперед или назад, раскрытия и ложные угрозы. **Вызывать:** атаки в открывающийся сектор для встречной атаки с уклонением; атаки сериями ударов для защиты боковым маневром и ответной атаки серией ударов; атаки противника в определенный сектор для защиты блокировкой и ответной атаки; контратаки противника с разворотом и встречать их атакой на опережение; атаки в защиту для применения защиты уклонен ием и встречной атаки.

Переключаться: от контратаки к защите и ответу; от защиты к простой атаке. **Экспромтно** применять атаки сериями с изменением секторов поражения. **Противодействовать контратакам**: встречными атаками; ответными контратаками; применением вызова со сближением и проваливания противника для ответной атаки

5.6. Тактические знания и качества.

На этом этапе в первую очередь осваивается тактическая информация, определяющая выбор благоприятных ситуаций и способов действий нападения и обороны в поединках. Во вторую очередь обучаемые осваивают основные тактические установки для применения разновидностей атак: атаки против защит, маневренные атаки, комбинации

атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке, которые определяют возможности результативных применений боевых действий. Ориентировка во взаимодействии с противником определяется: исходной стойкой; реакцией противника на начало нападения; направленностью передвижений противника в начале схватки (вперед или назад, вправо или влево); исходной дистанцией между тхэквондистами.

Тактическая оценка развития поединка определяется оценкой возможностей применения атак в процессе развития соревновательного конфликта: атаки в защиту, предназначенные для начала схватки; повторные атаки; встречные атаки; атаки на подготовку; атаки против атак; ответные атаки. При формировании тактики ведения поединка в оборонительной стратегии усваиваются разновидности применения защит от атак, встречных атак, контратак и ответных атак. Тактические знания о подготавливающих действиях включают в себя, прежде всего, обоснование назначения маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения действий нападения, оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки.

Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство подготовки нападения и обороны и эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические способы разведывания наступательных и оборонительных намерений и реагирований противников, которые определяют вероятность применения определенной защиты или оборонительного маневра. В целях обороны необходимо распознавать наиболее вероятный сектор нападения противника. Необходимыми являются: получение информации о настроенности противника на ведение поединка первым или вторым номером (атакующим или контратакующим) по ходу поединка или ее изменение по ходу поединка; анализ намерений противника применять те или иные действия нападения и обороны и, следовательно, предвидение, какой будет атака или защита и выбор оптимального способа обороны или нападения.

Успешное применение маскировки обеспечивается знанием о невербальном общении в условиях поединка с помощью ложных движений и утрированных положений. Вызов противника на атаку в определенный сектор эффективно обеспечивается с помощью раскрытия и маневрирования назад с различной длиной, а также применением ложных защитных реагирований с повторяющейся последовательностью.

Эффективность применения действий маскировки и вызовов достигается развитием способности не реагировать на помехи, создаваемые противником, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начале нападений при использовании в поединках новых разученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью.

Проявление волевых качеств необходимо направлять на соблюдение дисциплины, старательности, целеустремленности и настойчивости в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях

5.7. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап свыше трех лет(этап спортивной специализации)	
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

6. Объем соревновательной деятельности

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Виды спортивных соревнований	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»		
Контрольные	2	2
Отборочные	1	2
Основные	1	2
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»		
Контрольные	2	2
Отборочные	1	2
Основные	1	2

7. План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех занимающихся в группах спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность.

Занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки тренера-преподавателя и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, секретаря, бокового судьи, рефери на татами.

Г оды обучения	**Знания и умения учащихся**
Тренировочный этап	
До трех лет	Овладение терминологией вида спорта, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации.
Свыше трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Оказание помощи в проведении зачетов по контрольным нормативам. Самостоятельное проведение отдельных, наиболее простых по содержанию учебно-тренировочных занятий. Проведение коллективного разбора учебно-тренировочных занятий и соревнований. Изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к подготовке мест соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.

8. 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации	1.Родительское собрание- Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	1 раз в год по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор- методист, тренер- преподаватель.
	2.Беседа с занимающимися на тему: «Антидопинг. Важные факты и основные моменты».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Тренеры-преподаватели по видам спорта

	3. Беседа с занимающимися на тему: «Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор- методист, тренер- преподаватель.
	4.Беседа с занимающимися на тему: «Последствия применения допинга для здоровья».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор- методист, тренер- преподаватель.
	5. Беседа с занимающимися на тему: «Вред, который наносит допинг духу спорта».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор- методист, тренер- преподаватель.

9. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			_____60 _____	____62 ____
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			29	26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	см	не менее	
			2	
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			_____9,3 _____	____9,5 ____
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»

2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			_____55 _____	____58 ____
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			2	
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			_____ 87_____	____9,1 ___
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	17.30
4. Нормативы специальной физической подготовки «весовые категории», «командные соревнования», «разбива «спарринг постановочны!			для спортивных дисциплин ние досок»,» специальная техника»,	
4.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
4.2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			17.30	20.00
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности тренировочного этапа:

- совершенствовать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику вида спорта «тхэквондо ИТФ»;
- углубить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
  принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

• получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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, оздоровительно-спортивных 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. 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, ^^VX Собес 4.х ~795 кЬрз аV§, 0.16 Ьй^хе1 Аудио: 32 кНг, МРЕО ^ауе^ 3, 2 сЬ, ~64.00 кЬрз аV§
3. 2 БУБ - Маз1ег бипд'з Кпо^-Ьо^ оГ Ас!иа1 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 ^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.
6. 2 БУБ - ’МогЫ Сир Таек^опбо СЬатрюпзЫрз V^е^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. ЬЦр://Ьоеу1е15ки551уа.пагоб.ги/1Ьуапбо.Ь1т
3. ЬЦр://б15к1-5ой.пагоб.ги/1к1и.Ь1т1
4. Ьйр://^^^.5а1оп.сот.иа/с1иЬ/раг1пег5/1аек^опбо.Ь1т
5. ЬйрУ/ЮЫЬй.пеку/тхэквондо-втф
6. Ьйр://^^^.т1у.ги/у1е^/?Шт 16=97693
7. Ьйр://Ьибти2ЬсЬЫпокщ/1ехтка-Ьо1а/ибап-подат1/1исЬ5Ьее-уЬЫео-ро1хекуопбо.Ь1т