## МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

муниципального образования город Новороссийск

Согласовано решением педагогического совета протокола № 4 от « 50» © 8 2023 года

У цверждаю Директор МБУ ДО СШ «ОЛИМАБУЛИ «ОПИМАБУЛИ Приказ М. Д. А. Демченко Приказ М. Д. 2023г.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО» (ВТФ)

Разработчики: инструктор-методист Л.И.Монастырева тренер-преподаватель А.В.Корчакин

Новороссийск, 2023

#### СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Общие положения
- 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо ВТФ
- 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки
- 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо  $BT\Phi$
- 2.3. Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации Программы
- 2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
- 2.5. Годовой учебно-тренировочный план
- 2.6. Календарный план воспитательной работы
- 2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
- 2.8. План инструкторской и судейской практики
- 2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

#### 3. Система контроля

- 3.1. Итоги освоения и результаты прохождения программы на этапах подготовки
- 3.1.1. На этапе начальной подготовки
- 3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства.
- 3.2. Оценка результатов освоения программы
- 3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки

#### 4. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо ВТФ

- 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
- 4.1.1. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки
- 4.1.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа
- 4.1.3. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства
- 4.2. Учебно-тематический план
- 4.3. Психологическая подготовка на этапах спортивной подготовки
- 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
- 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо ВТФ
- 6.1. Материально-технические условия реализации Программы
- 6.2. Кадровые условия реализации Программы
- 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### 1. Обшие положения

- 1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее Программа), разработана в соответствии с:
  - Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральным законом РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
  - санитарными нормами и правилами;
  - иными документами.
- 1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплин «ВТФ-весовая категория», «ВТФ – пхумсе», «ВТФ-командные соревнования» требований спортивной минимальных К подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки ПО виду спорта «тхэквондо».
- 1.3. Цель программы: Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных И педагогических принципов учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Всестороннее физическое и физическое воспитание, совершенствование нравственное развитие, спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо ВТФ

Тхэквондо — корейское боевое искусство, которое не имеет равных по своей технике в отношении мощности и эффективности. Главной составляющей в данном виде искусства является комплексная система дисциплины, техники и духа, которые в результате упорной тренировки, позволяют развить у людей чувство справедливости, гуманизма и целеустремленности.

Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трех слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги).

Тхэквондо как вид единоборств сформировалось во второй половине XX века на основе разрозненных школ боевых искусств Кореи, претерпев раскол

на 2-е независимые федерации в 1972 году: ITF (International Taekwondo Federation), WTF (World Taekwondo Federation). Каждая из федераций ввела свои комплексы упражнений, правила ведения поединка, а также терминологию, чтобы окончательно обозначить свою независимость. В марте 1990 появилась еще одна самостоятельная организация тхэквондо GTF (Global Taekwondo Federation). Тхэквондо (ВТФ) — олимпийский вид спорта. Правилами запрещены подсечки, толчки, захваты, броски, любые удары ниже пояса, а также удары руками в голову. Разрешаются удары в полную силу по корпусу (руками, ногами) и в голову (только ногами). Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо»

Наименование спортивной дисциплины номер-код спортивной дисциплины								
ВТФ - весовая категория 29 кг	047	001	1	8	1	1	Д	
ВТФ - весовая категория 33 кг	047	003	1	8	1	1	Н	
ВТФ - весовая категория 37 кг	047	004	1	8	1	1	Н	
ВТФ - весовая категория 41 кг	047	005	1	8	1	1	Н	
ВТФ - весовая категория 42 кг	047	006	1	8	1	1	Д	
ВТФ - весовая категория 44 кг	047	008	1	8	1	1	Д	
ВТФ - весовая категория 45 кг	047	009	1	8	1	1	Ю	
ВТФ - весовая категория 46 кг	047	010	1	8	1	1	Б	
ВТФ - весовая категория 47 кг	047	011	1	8	1	1	Д	
ВТФ - весовая категория 48 кг	047	012	1	8	1	1	Ю	
ВТФ - весовая категория 49 кг	047	013	1	:6	1	1	С	
ВТФ - весовая категория 51 кг	047	015	1	8	1	1	Н	
ВТФ - весовая категория 52 кг	047	016	1	8	1	1	Д	
ВТФ - весовая категория 53 кг	047	017	1	8	1	1	С	
ВТФ - весовая категория 54 кг	047	018	1	8	1	1	A	
ВТФ - весовая категория 55 кг	047	019	1	8	1	1	Н	
ВТФ - весовая категория 57 кг	047	020	1	6	1	1	С	
ВТФ - весовая категория 58 кг	047	021	1	6	1	1	A	

047	022	1	8	1	1	Н
047	023	1	8	1	1	Д
047	024	1	8	1	1	Ю
047	025	1	8	1	1	Б
047	026	1	8	1	1	Φ
047	027	1	8	1	1	Д
047	028	1	8	1	1	Ю
047	029	1	8	1	1	Ю
047	030	1	6	1	1	Б
047	031	1	6	1	1	Ж
047	032	1	6	1	1	Φ
047	033	1	8	1	1	Д
047	036	1	8	1	1	С
047	037	1	8	1	1	С
047	038	1	8	1	1	A
047	039	1	8	1	1	Ю
047	040	1	8	1	1	Ю
047	041	1	6	1	1	A
047	042	1	6	1	1	M
047	045	1	8	1	1	A
047	046	1	8	1	1	A
047	047	1	8	1	1	Л
047	048	1	8	1	1	Я
	047 047 047 047 047 047 047 047	047       024         047       025         047       026         047       028         047       029         047       030         047       031         047       032         047       033         047       036         047       037         047       038         047       040         047       041         047       045         047       046         047       047	047       024       1         047       025       1         047       026       1         047       027       1         047       028       1         047       029       1         047       030       1         047       031       1         047       032       1         047       033       1         047       036       1         047       036       1         047       037       1         047       038       1         047       040       1         047       040       1         047       041       1         047       045       1         047       046       1         047       047       1	047       024       1       8         047       025       1       8         047       026       1       8         047       027       1       8         047       028       1       8         047       029       1       8         047       030       1       6         047       031       1       6         047       032       1       6         047       033       1       8         047       036       1       8         047       037       1       8         047       038       1       8         047       040       1       8         047       040       1       8         047       041       1       6         047       042       1       6         047       045       1       8         047       046       1       8         047       046       1       8         047       047       1       8	047         024         1         8         1           047         025         1         8         1           047         026         1         8         1           047         027         1         8         1           047         028         1         8         1           047         029         1         8         1           047         030         1         6         1           047         031         1         6         1           047         032         1         6         1           047         033         1         8         1           047         036         1         8         1           047         036         1         8         1           047         038         1         8         1           047         049         1         8         1           047         040         1         8         1           047         042         1         6         1           047         045         1         8         1           047	047         024         1         8         1         1           047         025         1         8         1         1           047         026         1         8         1         1           047         026         1         8         1         1           047         027         1         8         1         1           047         028         1         8         1         1           047         029         1         8         1         1           047         030         1         6         1         1           047         031         1         6         1         1           047         032         1         6         1         1           047         033         1         8         1         1           047         036         1         8         1         1           047         037         1         8         1         1           047         038         1         8         1         1           047         040         1         8         1         1

# 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	=	Наполняемость (человек)				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»							

Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап			
(этап спортивной	2-4	12	8-16
специализации)			
Этап совершенствования	HA OPPOHIMINADOATOR	14	4-8
спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-0
Этап высшего спортивного	HA OPPOHIMINADOATOR	16	1-2
мастерства	не ограничивается	10	1-2
Для спортивных дисциплин «Е			ивших спортивную
подготовку по спортивной дис	циплине «ВТФ - пхумсэ	» не менее года	
Этап начальной подготовки	1	10	12-24
Учебно-тренировочный этап			
(этап спортивной	3-4	11	8-16
специализации)			
Этап совершенствования	не ограничивается	14	4-8
спортивного мастерства	не ограничивается	17	4-0
Этап высшего спортивного	не ограничивается	16	1-2
мастерства	-		1-2
Для с	спортивной дисциплины	«ВТФ - пхумсэ»	
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап			
(этап спортивной	4	10	8-16
специализации)			
Этап совершенствования	не ограничивается	14	4-8
спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного	на ограницирастоя	16	1-2
мастерства	не ограничивается	10	1-4

При комплектовании учебно – тренировочных групп учитывается :

- 1. возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- 2. объем недельной тренировочной нагрузки;
- 3. выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
  - -наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта «тхэквондо»;
- 4. возможен перевод обучающегося из других организаций;
- 5. максимальная наполняемость учебно тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся

При комплектовании учебно-тренировочных групп наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки, с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий:

этап начальной подготовки — 24 чел; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 16 чел.; этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства — с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по тхэквондо.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

		Э	тапы и годы спо	ртивной подго	говки	
Этапный норматив	Этап на подго	чальной говки		оовочный этап ортивной изации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Д	ля спортин	вных дисциплин «	«ВТФ - пхумсэ»		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	
Для спортивн	ых дисципл	ин «ВТФ	- весовая категор	ия», «ВТФ - ком	андные соревнования»	
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24	
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248	

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Продолжительность одного учебно—тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах (астрономических) и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе

(спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно тренировочные группы для проведения учебно—тренировочных занятий в связи с выездом тренера — преподавателя на спортивные соревнования, учебно тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском
- 1)проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
- -не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
- -не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### Учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

No		Предельная продолж	ительность учебно-трениров	очных мероприятий						
$\Pi/\Pi$		•	ортивной подготовки (колич	• •						
		(без учета времени следования к месту проведения учебно-								
	Виды учебно-	тренировочных мероприятий и обратно)								
	тренировочных	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенство-						
	мероприятий	подготовки	• •	•						
	1 1	подготовки	ЭТап	вания спортивного						
			(этап спортивной специализации)	мастерства						
			специализации)							
1. Уч	ебно-тренировочные мерог	приятия по подготовке	к спортивным соревнования	M						
1 1	Учебно-тренировочные			21						
1.1.	мероприятия	-	-	21						
	по подготовке									
	к международным									
	спортивным									
	соревнованиям									
	Учебно-тренировочные									
	мероприятия									
1.2.	по подготовке	_	14	18						
1.4.	к чемпионатам России,		17	10						
	кубкам России,									
	первенствам России									

	Учебно-тренировочные				
	мероприятия				
1.3.	по подготовке к другим	_		14	18
1.5.	всероссийским			17	10
	спортивным				
	соревнованиям				
	Учебно-тренировочные				
	мероприятия				
	по подготовке				
1.4.	к официальным	-		14	14
	спортивным				
	соревнованиям субъекта				
	Российской Федерации				
	2. Спет	циальные учеб	но-трені	ировочные мероприятия	
	Учебно-тренировочные				
2.1.	мероприятия по общей и	_		14	18
2.1.	(или) специальной			17	
	физической подготовке				
2.2.	Восстановительные	-		_	До 10 суток
	мероприятия				
	Мероприятия для комплексного				П. 2
2.3.	медицинского	-		-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
	обследования				оолее 2 раз в год
	Учебно-тренировочные	Ло 21 суто	к полря	ци не более двух учебно-	
2.4.	мероприятия	трени	-		
[	в каникулярный период	1 1		• •	-
	Просмотровые учебно-				
2.5.	тренировочные	_		До 60 суток	
	мероприятия		до оо суток		

### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные с учетом особенностей вида спорта «тхэквондо», поставленных задач на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки количество спортивных соревнований указано в соответствии с ФССП по «тхэквондо». Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, который планируется учетом Единого календарного межрегиональных, всероссийских международных физкультурных И мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся могут участвовать в спортивных соревнованиях с учетом исполнения следующих требований:

-должен достичь указанного возраста в календарный год проведения соревнований;

- -пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту);
- -наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- -соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях, выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо»

		Этапы и годы спортивной подготовки							
Виды спортивных соревнований, игр		чальной отовки	Учебно-тренирог спортивной с	Этап совершенствова ния спортивного					
	До года	Свыше года	До трех лет Свыше трех лет		мастерства				
	Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»								
Контрольные	1	2	2	2	3				
Отборочные	-	-	1	2	2				
Основные	-	-	1	1	2				
		ных дисципли ндные соревно	н «ВТФ - весовая ования	категория»,					
Контрольные	1	2	2 2		3				
Отборочные	-	-	1	2	2				
Основные	-	1	1	1	2				

#### Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и BCM, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки спортивной подготовки, виды деятельности, практику и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия — теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются СШ самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется СШ в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебнотренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью

(продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Используются следующие виды планирования учебно – тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное , позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно тренировочных занятий;
- -ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "тхэквондо".

## 2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)

		Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап началь подготовки	ной	Учебно-трен этап (этап специализан		совершенствова ния спортивного			
		до года свыше года Д		До трёх лет	Свыше трёх лет	мастерства			
1	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16			
2	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22			
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15			
4	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40			
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10			
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6			
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6			

#### 2.5.Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ»

№					Эт	апы и годы по	одготовки			
пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап на	чальной под	готовки	Учебно-	гренировочны специа:	Этап совершенствования спортивного мастерства			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год
	Недельная нагрузка в часах									
		4,5 час.	6 час.	8 час.	10 час.	12 час.	14 час.	16 час.	18 час.	20 час.
				ксимальная пр			1 чебно-трениро		гия в часах	
		1,5 час.	2 час.	2 час.	2 час.	3 час.	3 час.	3 час.	4 час.	4 час.
					Наг	іолняемость гр	упп (чел.)			
		12-24 чел.	12-24 чел	12-24 чел	8-16 чел.	8-16 чел	8-16 чел	8-16 чел	4-8 чел.	4-8 чел.
1	Общая физическая подготовка	86	84	112	119	133	167	160	113	125
2	Специальная физическая подготовка	32	56	65	109	131	152	183	160	177
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	8	21	25	36	49	121	156
4	Техническая подготовка	102	136	187	200	244	265	300	337	354
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	18	24	36	49	58	74	93	104
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	8	15	18	21	33	56	62
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	9	12	20	24	29	33	56	62
	Общее кол-во часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936	1040

#### Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»

№					Этапы и годі	ы подготовки			
пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальн	ой подготовки	Учебн	тивной	Этап совершенствования спортивного мастерства			
	тиве мероприятия	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	изации) З-й год	4-й год	1-й год	2-й год
						грузка в часах	, ,		
		6 час.	8 час.	10 час.	12 час.	14 час.	16 час.	20 час.	22 час.
			Максима	льная продолжи	тельность одног	го учебно-трениј	овочного заня	тия в часах	
		2 час.	2 час.	2 час.	3 час.	3 час.	3 час.	4 час.	4 час.
			•		Наполняем	юсть групп		<u>.</u>	
		12-24 чел	12-24 чел	8-16 чел.	8-16 чел	8-16 чел	8-16 чел	4-8 чел.	4-8 чел.
115	Общая физическая подготовка	115	112	104	125	146	125	125	138
2	Специальная физическая подготовка	43	69	100	131	130	150	177	195
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	21	25	30	49	104	115
4	Техническая подготовка	127	187	234	252	327	368	416	457
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	24	36	49	58	74	94	103
6	Инструкторская и судейская практика	-	8	10	18	15	33	62	68
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	15	24	22	33	62	68
	Общее кол-во часов в год	312	416	520	624	728	832	1040	1144

#### 2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
п/п			проведения
1.	Профориентационная ра		T
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня: первенствах ДЮСШ «ОЛИМП»; первенствах города, где предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в тхэквондо ВТФ; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения	Согласно календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	к решениям спортивных судей.  Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя, инструктора; - составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года (для групп УТЭ И ССМ)

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами избранных видов спорта; -организация и проведение праздников: «День открытых дверей», «Мама, папа, я — спортивная семья»; участие в акциях: «Спорт против наркотиков», «Движение — это жизнь»	В течение года сентябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  -О формировании правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).  Беседы с родителями: Здоровы образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня, сон и отдых ребенка».	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов в соревнованиях)	- Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года

3.2.	Практическая подготовка	Участие в:	
		-физкультурных и спортивно-массовых	
		мероприятиях, спортивнх	
		соревнованиях, в том числе в парадах,	
		церемониях открытия (закрытия),	
		награждения;	
		тематических физкультурно-	
		спортивных праздниках	
4.	Развитие творческого мышл	ения	
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы,	
		показательные выступления для	В течение года
		обучающихся, направленные на:	
		формирование умений и навыков,	
		способствующих достижению	
		спортивных результатов;	
		развитие навыков юных спортсменов и	
		их мотивации к формированию	
		культуры спортивного поведения,	
		воспитания толерантности и	
		взаимоуважения; - правомерное	
		поведение болельщиков;	

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами—преподавателями спортивного учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся;
  - разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их

родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

	-:		
Этап	Содержание мероприятия и	Сроки	Рекомендации
спортивной	его форма	проведения	по проведению
подготовки			мероприятий
Этап	Веселые старты – в	Сентябрь	
начальной	соревновательной форме.	март	
подготовки			
	Проведение лекций и бесед в	ПО	Занятия могут
	рамках теоретической	тематическому	проводиться как в
	подготовки.	плану	учебных классах,
			так и в спортивном зале.
	Роль родителей в процессе	октябрь, март	Sanc.
	формирования	1 / 1	
	антидопинговой культуры		
	Очная лекция		
Учебно-	Онлайн-обучение – https://	В течение года	
тренировоч	rusada.ru/education/online-	Втотоппотода	
ный этап	training/		Предпочтительнее
(этап	https:// rusada.ru/education/onli		занятия по
спортивной	ne-trailining/		микрогруппам, так
специализац	.Родительское собрание		как они позволяют организацию
	«Роль родителей в процессе		групповых
ии)	формирования	По	дискуссий.
	антидопинговой культуры	тематическому	
	Проведение лекций и бесед в	плану	
	рамках теоретической		
	подготовки.		
Этап	Онлайн-обучение – https://		
совершенст	rusada.ru/education/online-		
вования	training/:		
спортивног	-«Антидопинг»;		
О	Лекция-семинар: «Виды		
мастерства	нарушений антидопинговых		
мастерства	правил»; «Процедура		
	правил», «процедура допинг-контроля».	По	
	-		
	Родительское собрание	тематическому	
	«Роль родителей в процессе	плану	
	формирования		
	антидопинговой культуры		

#### Примерный тематический план

No	Этапы подготовки	Наименование темы
ПП		
1.	Этап начальной	1. Что такое допинг и допинг - контроль?
	подготовки	2. Исторический обзор проблемы допинга (как

		появился?)
		3. Последствия допинга для здоровья
		4. Допинг и зависимое поведение
		6. Профилактика допинга
		6. Как повысить результаты без допинга?
		7. Причины борьбы с допингом
2.	Учебно-тренировочный	1. Профилактика применения допинга среди
	этап	обучающихся
		2. Основы управления работоспособностью
		обучающегося
		3. Мотивация нарушений антидопинговых правил
		4. Запрещенные субстанции и методы
		5. Допинг и спортивная медицина
		6. Психологические последствия допинга
		7. Процедура допинг-контроля
3.	Этап	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы
	совершенствования	2. Допинг как глобальная проблема современного
	спортивного мастерства	спорта
		3. Характеристика допинговых средств и методов
		4. Наказания за нарушение антидопинговых правил
		5. Не допинговые методы повышения спортивной
		работоспособности
		•
		6. Международные стандарты для списка
		запрещенных средств и методов
		7. Всемирный антидопинговый кодекс и его
		характеристика

#### 2.8. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода многолетней подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с учебно-тренировочных этапов (этапа спортивной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1,2 года обучения. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для

совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- 1. Овладеть терминологией тхэквондо  $BT\Phi$  и применять ее в учебнотренировочных занятиях.
- 2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- 3. Проводить учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- 4. Уметь руководить командой на соревнованиях.
- 5. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Судейская практика

Этап подготовки	Год	Мероприятия	Срок
Этан подготовки	ТОД	Мероприятия	•
V	1	W	исполнения
Учебно-	1	Изучение основных положений правил по	
тренировочный		тхэквондо ВТФ. Судейство тренировочных	
этап		поединков в роли секундометриста,	
	_	бокового судьи.	
	2	Изучение обязанностей бокового судьи,	
		арбитра. Судейство тренировочных	В течение
		поединков и выступлений в роли бокового	года
		судьи, арбитра. Контроль формы	
		спортсменов перед поединком	
	3	Изучение и проведение процедуры	
		взвешивания. Судейство тренировочных	
		поединков и выступлений в качестве	
		бокового судьи, арбитра. Привлечение	
		обучающегося к участию в судейских	
		семинарах и судейству клубных	
		соревнований среди детей в качестве	
		бокового судьи, арбитр	
	4	Изучение обязанностей центрального	Согласно
		рефери, помощника секретаря. Судейство	календарного
		тренировочных поединков и выступлений в	плана
		роли центрального рефери, помощника	спортивно-
		секретаря, бокового судьи, арбитра. Ведение	массовых
		протоколов поединков и выступлений.	мероприятий
		Привлечение обучающегося к участию в	1 1
		судейских семинарах и судейству городских	
		и клубных соревнований среди детей в	
		качестве рефери, бокового судьи, арбитра	
		при наличии соответствующей	
		квалификации	
Этап	1	Изучение обязанностей руководителя	В течение
совершенствования	1	площадки. Судейство тренировочных	года
совершенетвования		площадки. Суденство тренировочивих	тода

спортивного		поединков и выступлений в роли	
мастерства		центрального рефери, помощника секретаря,	
		бокового судьи, арбитра, руководителя	
		площадки. Привлечение обучающегося к	
		участию в судейских семинарах и судейству	
		городских и клубных соревнований при	
		наличии соответствующей квалификации	
	2	Изучение обязанностей заместителя	
		главного секретаря, главного секретаря.	
		Судейство тренировочных поединков и	
		выступлений в роли центрального рефери,	Согласно
		помощника секретаря, бокового судьи,	календарного
		арбитра, руководителя площадки,	плана
		заместителя главного секретаря.	спортивно-
		Привлечение обучающегося к участию в	массовых
		судейских семинарах и судейству	мероприятий
		областных, городских и клубных	
		соревнований при наличии	
		соответствующей квалификации.	
		Дальнейшее совершенствование ранее	
		изученных навыков. Привлечение	
		обучающегося к участию в судейских	
		семинарах и судейству соревнований	
		различного уровня при наличии	
		соответствующей квалификации.	

В качестве судьи обучающиеся должны освоить следующие навыки: Судейская практика:

- участвовать в судействе школьных и городских соревнований в качестве бокового судьи;
- участвовать в судействе школьных и городских соревнований в качестве зам. главного судьи;
- участвовать в судействе школьных и городских соревнований в качестве рефери на площадке.

#### Инструкторская практика

Этап подготовки	Год	Мероприятия	Срок
			исполнения
Учебно- тренировочный этап	1	Обучающиеся овладевают принятой в тхэквондо ВТФ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной	В течение года
		частями.	
	2	Овладение обязанностями дежурного по	

		группе (подготовка мест занятий, получение	
		необходимого инвентаря и оборудования и	
		сдача его после окончания занятия). Во	
		время проведения занятий необходимо	
		развивать способность обучающихся	
		наблюдать за выполнением упражнений,	
		технических приемов другими	
		обучающимися, находить ошибки и уметь их	
		исправлять	
	3	Обучающиеся вместе с тренером-	
		преподавателем проводят разминку и	
		заключительную часть учебно-	
		тренировочного занятия.	
	4	Обучение самостоятельному ведению	
		дневника: учет тренировочных и	
		соревновательных нагрузок, регистрация	
		спортивных результатов тестирования,	
		анализ выступления в соревнованиях.	
Этап	1	Обучающиеся подбирают основные	
совершенствования		упражнения для разминки и самостоятельно	
спортивного		проводят ее по заданию тренера,	
мастерства		демонстрируют технические действия,	
		выявляют и исправляют ошибки при	
		выполнении упражнений другими	
		учащимися, помогают учащимся младших	
		возрастных групп в разучивании отдельных	
		упражнений и приемов. Секундирование на	
		клубных и городских соревнованиях.	
	2	Обучающиеся самостоятельно	
		разрабатывают конспект занятий и	
		комплексы тренировочных заданий для	
		различных частей урока: разминки, основной	
		и заключительной частей; проводят учебно-	
		тренировочные занятия в группах 18	
		начальной подготовки. Секундирование на	
		школьных и городских соревнованиях.	
		Обучающиеся вместе с тренером-	
		преподавателем или под его контролем	
		проводят разминку и заключительную часть	
		учебно-тренировочного занятия.	
		Секундирование на соревнованиях	
		различного уровня.	
		Passin more Jeonin.	

## 2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап подготовки		Мероприятия	Сроки проведения
Этап	начальной	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
подготовки		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска

		к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Применение медико-биологических	В течение года
	средств	
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
тренировочный	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска
этап (этап		к мероприятиям
спортивной	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
специализации)	(углубленное медицинское обследование)	
	Применение медико-биологических	В течение года
	средств	
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
совершенствования	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска
спортивного		к мероприятиям
мастерства	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	(углубленное медицинское обследование)	
	Применение медико-биологических	В течение года
	средств	
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические
			указания
Перед учебно-	Мобилизация	Упражнение на	3 минуты
тренировочном	готовности к	растяжение	
занятием,	нагрузкам, повышение	Разминка	10-20 минут
соревнованием	роли разминки,	Массаж	5-15 минут
	предупреждение	Активизация мышц	Растирание
	перенапряжения и	Психорегуляция	Массажным
	травм. Рациональное	мобилизующей	полотенцем с
построение учебно-		направленности	массажным
	тренировочного	-	маслом, 3 мин.
	занятия и		
	соответствие её		
	объемам и		
	интенсивности.		
Во время	Предупреждение	Чередование учебно-	В процессе
учебно-	общего. Локального	тренировочных нагрузок	учебно-
тренировочного	переутомления,	по характеру и	тренировочных
занятия,	перенапряжения.	интенсивности	занятий
соревнования		Восстановительный	3-8 мин.

			<u> </u>
		массаж, возбуждающий и	
		точечный массаж, в	
		сочетании с классическим	
		(встряхивание,	
		разминание)	2
		Психорегуляция	3 минуты
		мобилизующей	
		направленности	2.12
После учебно-	Восстановление	Комплекс	8-10 минут
тренировочного	функции кардио-	восстановительных	
занятия	рапираторной	упражнений – ходьба,	
	системы,	дыхательные упражнения,	
	лимфоцеркуляции, тканевого обмена	душ теплый/прохладный	
Через 2-4 часа	Ускорение	Локальный массаж.	8-10 минут
после учебно-	восстановительного	Душ – теплый, умеренно-	5-10 минут
тренировочного	процесса	холодный, теплый	
занятия		Психорегуляция	Саморегуляция,
		Пенкорег улиция	гетерорегуляция
В середине	Восстановление	Упражнения ОФП	Восстановительное
микроцикла, в	работоспособности,	восстановительной	учебно-
сорвенованиях и	профилактика		тренировочное
в свободный от	перенапряжений.	направленности	занятие
соревнований	перенапряжении.	Сауна, общий массаж	После
-		Сауна, общии массаж	
день.			восстановительного
			учебно-
			тренировочного
П	*	V OAT	занятия
После	Физическая и	Упражнения ОФП	Восстановительное
микроцикла,	психологическая	восстановительной	учебно-
соревнований	подготовка к новому	направленности	тренировочное
	циклу учебно-		занятие
	тренировочных	Сауна, общий массаж	После
	занятий,		восстановительного
	профилактика		учебно-
	перенапряжений.		тренировочного
			занятия
		Психорегуляция	Саморегуляция,
			гетерорегуляция
После	Физическая и	Средства те же, что и	Восстановительные
макроцикла,	психологическая	после микроцикла,	тренировки
соревнований	подготовка к новому	применяются в течение	ежедневно.
	циклу нагрузок,	нескольких дней.	
	профилактика переутомления.	Сауна	1 раз в 3-5 дней
	nepej remienim.		

**Для восстановления работоспособности** спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических,

психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3-го годов подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. Ha подготовки необходимо данном этапе комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

## Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебног-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### Медико-биологические средства восстановления

ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных учебно-тренировочных спортсменов. Ha при этапах увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медикобиологические средства восстановления. К медико-биологическим восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности ИЛИ повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. К психологическим средствам восстановления психорегулирующие разнообразный тренировки, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
  - посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
  - подвижные игры (в периоды активного отдыха);
  - лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель

спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем — локального.

#### Физические факторы восстановления

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных успокаивающее и восстановительное хорошее средство нагрузок эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр.С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр.С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12. +15 гр.с).

#### Массаж

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика

восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в темпе. Массаж должен быть поверхностным. медленном кровообращения производимый ДЛЯ улучшения окислительновосстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием времени). После легких нагрузок оптимальная разминание (до 80% продолжительность массажа составляет 5 -1 0 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

#### При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 26 гр.С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
- 2. Перед массажем необходим теплый душ, после него не очень горячая ванна или баня.
- 3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
- 4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
- 5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
- 6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
- 7. После массажа необходим отдых 1 2 часа.

#### Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические энергетические организма, ресурсы И активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается нервных процессов, ускоряется равновесие выведение продуктов катаболизма. Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- 1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
- 2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
- 3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

- 4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
- 5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

## 3. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов соревновательной тренировочного процесса, деятельности подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

### 3.1. Итоги освоения и результаты прохождения программы на этапах подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- 1. 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»;
  - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»;
  - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ весовая категория», «ВТФ -командные соревнования»;
- укрепление здоровья.
- 2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.
- 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- -повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.
- **3.2.** Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации. Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Контрольно-переводные нормативы считаются успешно выполненными при условии выполнения обучающимся не менее 70% объема нормативов общей физической и специальной подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

#### 3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для

#### зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

<b>№</b>	Упражнения	Единица	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		
п/п	-	измерения	мальчики	девочки	мальчики	' '	
1.	1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»						
1.1.			не б	олее	не б	олее	
1.1.	Бег на 30 м	С	6,9	7,1	6,7	6,8	
1.2.	Сгибание и разгибание	количество	не м	не менее		не менее	
1.2.	рук в упоре лежа на полу	раз	7	4	10	6	
	Наклон вперед из		не м	енее	не м	не менее	
1.2	положения стоя						
1.3.	на гимнастической скамье	СМ	+1	+3	+3	+5	
	(от уровня скамьи)						
1.4			не более		не более		
1.4.	Челночный бег 3x10 м	c	10,3	10,6	10,0	10,4	
1.5	Прыжок в длину с места		не м	не менее		не менее	
1.5.	толчком двумя ногами см	110	105	120	115		
	2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ -						
	весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	2	не более		не более		
2.1.	вег на 30 м	c	6,2	6,4	6,0	6,2	
2.2.	For yo 1000 y	Mari o	не более		не более		
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	6.10	6.30	5.50	6.20	
2.3.	Сгибание и разгибание	количество	во не менее		не менее		
2.3.	рук в упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7	
	Наклон вперед из		не менее не мен		енее		
2.4.	положения стоя						
	на гимнастической скамье	СМ	+2	+3	+4	+5	
	(от уровня скамьи)						
2.5.	Челночный бег 3x10 м	c	не более		не более		
			9,6	9,9	9,3	9,5	
26	Прыжок в длину с места	ar.	не менее		не менее		
2.6.	толчком двумя ногами	СМ	130	120	140	130	

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо»

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумс»           1.1.         Бег на 30 м         с         не более (6.0)         6.2           1.2.         Бег на 1000 м         мин, с         пс болсе (5.50)         6.20           1.3.         Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (от уровня скамые)         количество раз (13 ) 7         не менее (14 ) 4         +5           1.4.         Стоя на гимнастической скамье (от уровня скамыи)         см         +4   +5         +5           1.5.         Челночный бет 3х10 м (2.10 м) для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»         пе менее (10,4 ) (10,9 ) (10,4 ) (10,9 )         130           2.1.         Бег на 60 м (2.2)         Бег на 1500 м (2.3) (10,4 ) (10,9 ) (10,4 ) (10,9 ) (10,4 ) (10,9 )         не более (10,4 ) (10,9 ) (10,4 ) (10,9 )         не более (10,4 ) (10,9 ) (10,4 ) (10,4 ) (10,4 ) (10,4 ) (10,4 ) (10,4 ) (10,4 ) (10,4 ) (10,4 ) (1	п/п		измерения	мальчики/ юноши	девочки/ девушки	
1.1.         Бет на 30 м         с         6,0         6,2           1.2.         Бет на 1000 м         мин, с         не более           1.3.         Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу         количество раз         не менее           1.4.         Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровия скамьи)         см         +4         +5           1.5.         Челночный бет 3х10 м         с         9,3         9,5           1.6.         Прыжок в длину с места толчком двумя ногами         см         140         130           2. Нормативы общей физической подтотовки для спортивных дисциплин «ВТФ-весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»         не менее           2.1.         Бет на 60 м         с         10,4         10,9           2.2.         Бег на 1500 м         мин, с         не более           2.3.         Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу         количество раз         не менее            2.4.         Наклон вперед из положения стоя на имнастической скамье (от уровня скамыи)         см         не менее           2.5.         Челночный бет 3х10 м         с         не более           2.6.         Прыжок в длину с места толчком двуми ногами         см         не менее           2.7.         Подтятивание из виса па высокой	1. Ho	I рмативы общей физической подгото			· ·	
1.2.         Бег па 1000 м         мип, с         6,0         6,20           1.3.         Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу         количество раз         13         7           1.4.         Наклон вперед из положения стоя па гимпастической скамые (от уровия скамыи)         см         14         +5           1.5.         Челночный бег 3x10 м         с         9,3         9,5           1.6.         Прыжок в длину с места толчком двумя погами         см         140         130           2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»         10,4         10,9           2.1.         Бег на 60 м         с         10,4         10,9           2.2.         Бег на 1500 м         мин, с         8,05         8,29           2.3.         Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу         количество раз         не менее           2.4.         Наклоп вперед из положения стоя па гимпастической скамые (от уровия скамые)         см         18         9           2.5.         Челночный бег 3x10 м         с         пе более         8,7         9,1           2.6.         Прыжок в длину с места толчком двумя ногами         см         не менее         160         145           2.7. <td< td=""><td>1 1</td><td colspan="4">1 Бег на 30 м</td></td<>	1 1	1 Бег на 30 м				
1.2.         Бет на 1000 м         мин, с         5.50         6.20           1.3.         Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу         количество раз         13         7           1.4.         Наклоп вперед из положения стоя на гимпастической скамье (от уровня скамьи)         см         +4         +5           1.5.         Челночный бет 3x10 м         с         9,3         9,5           1.6.         Прыжок в длину с места толчком двумя ногами         см         140         130           2.1.         Бег на 60 м         с         10,4         10,9           2.2.         Бег на 1500 м         мин, с         не менее           2.3.         Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу         количество раз         18         9           Наклоп в перед из положения стоя па гимпастической скамье (от уровня скамьи)         см         не менее         +5         +6           2.5.         Челночный бет 3x10 м         с         не менее         8,7         9,1           2.6.         Прыжок в длину с места толчком двумя ногами         см         не менее         не менее           2.7.         Подтягивание из виса на высокой перекладине         количество раз         не менее           2.8.         Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	1.1.	Deт на 30 м	C		· ·	
1.3.   Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   13   7	1.2.	Бег на 1000 м	MHILC			
1.3.         упоре лежа на полу         количество раз         13         7           1.4.         Наклон вперед из положения стоя на гимиастической скамье (от уровня скамьи)         см         +4         +5           1.5.         Челночный бет 3х10 м         с         не более           2.6.         Двумя ногами         см         140         130           2.1.         Бег на 60 м         с         10,4         10,9           2.2.         Бег на 1500 м         мин, с         8.05         8.29           2.3.         Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу         количество раз         не менее           2.4.         на гимнастической скамье (от уровня скамьи)         см         +5         +6           2.5.         Челночный бет 3х10 м         с         не более         8,7         9,1           2.6.         Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине         количество раз         не менее           2.7.         Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине         количество раз         не менее           2.8.         Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине         количество раз         не менее           2.9.         Подтягивание из виса лежа на спине (за положения лежа на спине (за положения лежа на спине (за положения лежа на спине (за высокого старта	1.2.		, 0			
1.4.   Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   1.5.   Челночный бет 3х10 м   с   1.6.   Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   2.1.   Бег на 60 м   с   1.0,4   10,9	1.3.	1 1,	количество раз			
1.4.         стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)         см         +4         +5           1.5.         Челночный бег 3х10 м двумя ногами         с         9,3 9,5 9,5 140 № 140 130           2.1.         Прыжок в длину с места толчком двумя ногами         см         140 130           2.1.         Бег на 60 м с 10,4 10,9 мин, с 10,4 10,4 10,4 10,9 мин, с 10,4 10,4 10,4 10,9 мин, с 10,4 10,4 10,4 10,4 10,9 мин, с 10,4 10,4 10,4 10,4 10,4 10,4 10,4 10,4		, ,	1			
1.5.	1 /		214	не мен	iee T	
1.5.         Челночный бег 3х10 м двумя ногами         с         не более не менсе не менсе не менсе не более не менсе не	1.4.		CM	+4	+5	
1.5.         Челночный бег 3х10 м двумя ногами         с         9,3         9,5           1.6.         Прыжок в длину с места толчком двумя ногами         см         140         130           2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»         не более           2.1.         Бег на 60 м         с         10,4         10,9           2.2.         Бег на 1500 м         мин, с         не более           2.3.         Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу         количество раз         не менее           2.4.         Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамые (от уровня скамыи)         см         не более           2.5.         Челночный бег 3х10 м         с         не более           2.6.         Прыжок в длину с места толчком двумя ногами         см         не менее           2.7.         Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине         количество раз         не менее           2.8.         Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см         количество раз         не менее           2.9.         Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)         количество раз         не менее           2.9.         Подтильной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ пхумеэ», «ВТФ весовая категория», «ВТФ командные соревнов		(от уровия скамын)		не бол	lee	
1.6.         Прыжок в длину с места толчком двумя ногами         см         не менее 140         130           2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»         не более 10,4         портовен весования»           2.1.         Бег на 60 м         с         не более 10,4         10,9           2.2.         Бег на 1500 м         мин, с         8.05         8.29           2.3.         Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу         количество раз 18         9           4 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)         см         не менее 8,7         9,1           2.5.         Челночный бег 3х10 м         с         не более 8,7         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 90 см         количество раз 1         не менее менее 10           2.8.         Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см         количество раз 1         не менее 11           2.9.         Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)         количество раз 36         36         30           3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ пхумсэ», «ВТФ - вомандные соревнования»         <	1.5.	Челночный бег 3x10 м	c		1	
1.6.         двумя ногами         см         140         130           2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ-весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»         не более           2.1.         Бег на 60 м         с         10,4         10,9           2.2.         Бег на 1500 м         мин, с         не более           2.3.         Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу         количество раз         не менее           2.4.         Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)         см         не менее           2.5.         Челночный бег 3х10 м         с         не более           2.6.         Прыжок в длину с места толчком двумя ногами         см         160         145           2.7.         Подтягивание из виса на высокой перекладине         количество раз         не менее           2.8.         Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см         количество раз         не менее           2.9.         Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)         количество раз         за 36         30           3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумеэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»         не более           3.1.         Челночный бег 30х8 м с высокого старта         мин, с		Прыжок в ллину с места толчком		,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»           2.1.         Бег на 60 м         с         10,4         10,9           2.2.         Бег на 1500 м         мин, с         не более           2.3.         Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу         количество раз         не менее           2.4.         Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)         см         не более           2.5.         Челночный бег 3х10 м         с         не более           2.6.         Прыжок в длину с места толчком двумя ногами         см         не менее           2.7.         Подтягивание из виса на высокой перекладине         количество раз         не менее           2.8.         Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см         количество раз         не менее           2.9.         Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)         количество раз         не менее           3.1.         Не менее         количество раз         не менее           4         -         11           1         не менее         10           2.9.         поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)         количество раз         не менее           3.1         <	1.6.	1 - 1	СМ			
весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»           2.1.         Бег на 60 м         с         не боле полу           2.2.         Бег на 1500 м         мин, с         не боле воле воле воль воль воль воль воль воль воль воль	2 H	·	овки пла спортивных			
2.1.         Бег на 60 м         с         не более полу           2.2.         Бег на 1500 м         мин, с         не более влоболее влобол	2.11				Ψ -	
2.1.   Бег на 60 м   С   10,4   10,9			полиндные серсына		iee	
2.2.         Бег на 1500 м         мин, с         не более           2.3.         Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу         количество раз         не менее           2.4.         Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)         см         не менее           2.5.         Челночный бег 3х10 м         с         не более           2.6.         Прыжок в длину с места толчком двумя ногами         см         не менее           2.7.         Подтягивание из виса на высокой перекладине         количество раз         не менее           2.8.         Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см         количество раз         не менее           2.9.         Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)         количество раз         за         за         за         за           3.1.         Челночный бег 30х8 м с высокого старта         мин, с         не более         не более           3.2         Удары «долио чаги» на уровне         количество раз         не более         не более	2.1.	Бег на 60 м	С			
2.3.   Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   не менее   18   9	_	T. 1500			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
2.3.   упоре лежа на полу   количество раз   18   9	2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	8.05	8.29	
2.3.   упоре лежа на полу   количество раз   18   9	2.2		количество раз	не мен	iee	
2.4.       на гимнастической скамье (от уровня скамьи)       см       +5       +6         2.5.       Челночный бег 3х10 м       с       не более         2.6.       Прыжок в длину с места толчком двумя ногами       см       не менее         2.7.       Подтягивание из виса на высокой перекладине       количество раз       не менее         2.8.       Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см       количество раз       не менее         2.9.       Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       количество раз       за       за <td< td=""><td>2.3.</td><td></td><td></td></td<>	2.3.					
2.5.   Челночный бег 3х10 м   с   не более   8,7   9,1		Наклон вперед из положения стоя		не менее		
2.5.         Челночный бег 3х10 м         с         не более           2.6.         Прыжок в длину с места толчком двумя ногами         см         не менее           2.7.         Подтягивание из виса на высокой перекладине         количество раз         не менее           2.8.         Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см         количество раз         не менее           2.9.         Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)         количество раз         з6         з0           3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»         не более           3.1.         Челночный бег 30х8 м с высокого старта         мин, с         1.25         1.35           3.2         Удары «долио чаги» на уровне         количество раз         не менее	2.4.	на гимнастической скамье (от	СМ	. 5	16	
2.5.     Челночный бег 3х10 м     с     8,7     9,1       2.6.     Прыжок в длину с места толчком двумя ногами     см     160     145       2.7.     Подтягивание из виса на высокой перекладине     количество раз     не менее       2.8.     Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см     количество раз     не менее       2.9.     Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)     количество раз     36     30       3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»     не более       3.1.     Челночный бег 30х8 м с высокого старта     мин, с     не более       3.2     Удары «долио чаги» на уровне     количество раз     не менее		уровня скамьи)		+3	+0	
2.6.       Прыжок в длину с места толчком двумя ногами       см       не менее         2.7.       Подтягивание из виса на высокой перекладине       количество раз       не менее         2.8.       Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см       количество раз       не менее         2.9.       Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       количество раз       зб       зб       зо         3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»         3.1.       Челночный бег зох 8 м с высокого старта       мин, с       не более         3.2       Удары «долио чаги» на уровне       количество раз       не менее	2.5	Uannonni iğ bar 3v10 M	c			
2.6.       двумя ногами       см       160       145         2.7.       Подтягивание из виса на высокой перекладине       количество раз       не менее         2.8.       Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см       количество раз       не менее         2.9.       Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       количество раз       36       30         3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»       не более         3.1.       Челночный бег 30х8 м с высокого старта       мин, с       не более         3.2       Удары «долио чаги» на уровне       количество раз       не менее	2.5.	ICINIO IIIBIN OCI SATO M		8,7 9,1		
2.7.       Подтягивание из виса на высокой перекладине       количество раз       не менее         2.8.       Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см       количество раз       не менее         2.9.       Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       количество раз       36       30         3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»       не более         3.1.       Челночный бег 30х8 м с высокого старта       мин, с       не более         3.2       Удары «долио чаги» на уровне       количество раз       не менее	2.6		СМ	не мен	iee	
2.7.       перекладине       количество раз       4       -         2.8.       Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см       количество раз       не менее         2.9.       Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       количество раз       36       30         3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»       челночный бег 30х8 м с высокого старта       не более         3.1.       Удары «долио чаги» на уровне       количество раз       не менее	2.0.			160	145	
2.8.       Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см       количество раз       не менее         2.9.       Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       количество раз       36       30         3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»       не более         3.1.       Челночный бег 30х8 м с высокого старта       мин, с       1.25       1.35         3 2       Удары «долио чаги» на уровне       количество раз       не менее	2.7.		количество раз		iee	
2.8.       низкой перекладине 90 см       количество раз       -       11         2.9.       Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       количество раз 36       36       30         3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»       не более         3.1.       Челночный бег 30х8 м с высокого старта       мин, с       не более         3.2       Удары «долио чаги» на уровне       количество раз не менее		-	neim reize pue		-	
2.9.       Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       количество раз 36       30         3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»         3.1.       Челночный бег 30х8 м с высокого старта       мин, с       не более         3.2       Удары «долио чаги» на уровне       количество раз не менее	2.8.		количество раз	не мен	1	
2.9.       положения лежа на спине (за 1 мин)       количество раз       36       30         3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»         3.1.       Челночный бег 30х8 м с высокого старта       мин, с       не более         3.2       Удары «долио чаги» на уровне       количество раз       не менее		•		-	1	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»         3.1.       Челночный бег 30х8 м с высокого старта       мин, с       не более         3.2       Удары «долио чаги» на уровне       количество раз       не менее	2.9.	I - I		не мен	iee	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»         3.1.       Челночный бег 30х8 м с высокого старта       мин, с       не более         3.2       Удары «долио чаги» на уровне       количество раз       не менее		`	количество раз	36	30	
пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»         3.1.       Челночный бег 30х8 м с высокого старта       мин, с       не более         3.2       Удары «долио чаги» на уровне       не менее	2 11-4	/			.DTA	
3.1. Челночный бег 30х8 м с мин, с не более 1.25 1.35  Удары «долио чаги» на уровне количество раз	s. Hop	-	-			
3.1. высокого старта мин, с 1.25 1.35  Удары «долио чаги» на уровне количество раз		•	ли, «ртч - командны	1		
3 2 Удары «долио чаги» на уровне количество раз не менее	3.1.		мин, с			
37 Количество раз		-				
	3.2.	удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	18	16	
4. Уровень спортивной квалификации		1 1	птириой крапификац		10	
т. э ровень спортивной квалификации		4. У ровень спо		111		

	Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория»,				
	«ВТФ - командные соревнования»	,			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо»

Норматив № Упражнения Единица измерения юноши/ девушки/  $\Pi/\Pi$ юниорки юниоры 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» не более 1.1. Бег на 60 м 8.2 9,6 не более 1.2. Бег на 2000 м мин, с 8.10 10.00 Сгибание и разгибание рук в упоре не менее 1.3. количество раз лежа на полу 36 15 Подтягивание из виса на высокой не менее 1.4. количество раз 12 перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой не менее 1.5. количество раз перекладине 90 см 8 Наклон вперед из положения стоя не менее на гимнастической скамье (от 1.6. СМ уровня скамьи) +11+15не более 1.7. Челночный бег 3х10 м c 7,9 8,2 Прыжок в длину с места толчком не менее 1.8. CM двумя ногами 180 165 1.9. Поднимание туловища из положения количество раз не менее

лежа на спине (за 1 мин)		46	40		
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ -					
пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»					
Челночный бег 30х8 м с высокого	мин, с	не более			
старта		1.15	1.25		
Удары «долио чаги» на уровне	MONIMACEDO MAD	не менее			
корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	20	18		
3. Уровень спортивной квалификации					
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					
	пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», « Челночный бег 30х8 м с высокого старта Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с 3. Уровень сп	пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные сорек Челночный бег 30х8 м с высокого мин, с старта  Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с количество раз  3. Уровень спортивной квалификаци	$\begin{array}{c ccccccccccccccccccccccccccccccccccc$		

#### 4.Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо» ВТФ

## 4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки тхэквондо ВТФ

«Пхумсэ» — это комплекс упражнений для защиты и атаки в битве. К таким упражнениям относятся различные стойки, удары ногами и руками, броски и блоки. Постоянные тренировки по пхумсэ развивают скорость реакции и другие навыки необходимые для соревнований (спарринга). Другое название пхумсэ - «формальные комплексы».

Упражнения из пхумсэ нужно повторять много раз в течении нескольких лет, тогда обучающийся успешно справится с тренировками и будет готов к поединку. Занимаясь пхумсэ нужно выполнять различные движения в поединке с воображаемым соперником. После того как обучающиеся освоят эту технику, тренер-преподаватель может допустить их к спаррингу.

Первые восемь пхумсэ необходимо уметь выполнять для аттестационных экзаменов на цветные пояса (Гып-ученическая степень), Корѐ и более высокие пхумсэ необходимо знать для получения соответствующего Дана (мастерская степень).

#### Базовые принципы исполнения формальных комплексов:

- Четкие перемещения и развороты корпуса
- Сбалансированность движений
- Концентрация в движениях
- Баланс центра тяжести
- Правильное направление взгляда
- Правильное положение рук и ног
- Правильные стойки
- Скоординированное движение корпуса
- Использование веса своего тела
- Гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации
- Сохранение ритма движений
- Использование принципов ин и янь

- Правильная концентрация силы
- Поражение воображаемого противника
- Понимание движений
- Правильное дыхание
- Постоянная готовность

#### Техника пхумсэ (формальные ученические комплексы).

- **1. Тэгук Иль Джян** (Название буквально означает «Тхэгык, первая ступень») Последовательность выполнения.
- 1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- 2. Шаг вперед, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
- 3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
- 4. Шаг вперед, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
- 5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-парочириги.
- 6. Поворот направо  $90^{\circ}$ , правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
- 7. Шаг вперед левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
- 8. Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
- 9. Шаг вперед правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.
- 10.Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтонпаро-чириги.
- 11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
- 12.Ап-чаги правой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
- 13. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
- 14. Ап-чаги левой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
- 15.Поворот направо 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
- 16.Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.

После выполнения пхумсэ спортсмен вновь салютует воображаемому противнику, после чего остается в позе «моа-соги» до команды «Паро!» («Вольно!»)

#### 2. Тэгук И Джян

Последовательность выполнения.

- 1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- 2. Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
- 3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
- 4. Шаг вперед, левая ап-куби, слева момтон-бандэ-чириги.
- 5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
- 6. Шаг вперед, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
- 7. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- 8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа ольгуль-бандэ-чириги.
- 9. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
- 10.Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева ольгуль-бандэ-чириги.
- 11.Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
- 12. Шаг вперед, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.

- 13. Поворот налево 270°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
- 14.Поворот направо 180°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
- 15.Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- 16. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
- 17. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
- 18.Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги и кихап. Конец выполнения.

#### 3. Тхэгук-Сам-Джян

Последовательность выполнения.

- 1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- 2. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
- 3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
- 4. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
- 5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа сонналь-мокчиги (удар по шее).
- 6. Шаг вперед, правая ап-соги, слева сонналь-мокчиги.
- 7. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева хансонналь-момтон-макки.
- 8. Скольжение вперед, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
- 9. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-момтон-макки.
- 10. Скольжение вперед, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.
- 11. Поворот налево 90', левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
- 12. Шаг вперед, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
- 13. Поворот налево 270°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
- 14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги.
- 15.Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
- 16. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
- 17. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки и момтон-паро-чириги.
- 18. Шаг вперед, правая ап-соги, справа арэ-макки, и слева момтон-паро-чириги.
- 19. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги.
- 20. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги с кихап. Конец исполнения.

## 4. Тэгук-Са-Джян

- 1. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева сонналь-макки.
- 2. Шаг вперен, правая ап-куби, слева патансон-нулло-макки, справа сонкыт-чириги.
- 3. Поворот  $180^{\circ}$ , правая ти-куби, справа сонналь-макки.
- 4. Шаг вперед, левая ап-куби, справа патансон-нулло-макки, слева сонкыт-чириги.
- 5. Поворот 90° налево, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
- 6. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
- 7. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби.

- 8. Йоп-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа сонналь-макки.
- 9. Поворот 270°, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
- 10. Ап-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа момтон-ан-макки.
- 11.Поворот 180°, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
- 12.Ап-чаги левой ногой, правая ти-куби, слева момтон-ан-макки.
- 13.Поворот налево 90°, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
- 14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-апечиги.
- 15.Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева момтон-ан-макки и справа момтон-паро-чириги.
- 16.Поворот направо  $180^{\circ}$ , правая ап-соги, справа момтон-ан-макки и слева момтон-паро-чириги.
- 17.Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева момтон-ан-макки и момтон-ту-бон-чириги.
- 18.Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки и момтон-тубон-чириги с кихап. Конец выполнения.

#### 5. Тэгук-О-Джян

- 1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
- 2. Левую ногу назад, ап-соги, слева ме-джумок-чиги.
- 3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
- 4. Правую ногу назад, ап-соги, справа ме-джумок-чиги.
- 5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, сначала слева, затем справа момтон-анмакки.
- 6. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-чириги, затем слева момтон-ан-макки.
- 7. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева дын-чумок-чириги, затем справа момтон-ан-макки.
- 8. Шаг вперед, правая ап-куби, дын-чумок-чириги.
- 9. Поворот налево  $270^{\circ}$ , левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
- 10. Шаг вперед, правая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.
- 11.Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.
- 12. Шаг вперед, левая ап-куби, слева пальгуп-чириги.
- 13.Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
- 14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.
- 15. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева ольгуль-макки.
- 16. Йоп-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева пхальгуп-чириги.
- 17.Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа ольгуль-макки.
- 18. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа пхальгуп-чириги.
- 19.Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки.

20. Ап-чаги правой ногой, прыжок, правая коа-соги, справа дын-чумок-чириги и кихап.

Конец выполнения.

#### 6. Тэгук-Юк-Джян

Последовательность выполнения.

- 1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
- 2. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
- 3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
- 4. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
- 5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, справа джебипум-хансонналь-оль- гульмакки.
- 6. Дольо-чаги правой, чучум-соги.
- 7. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева паккат-пхальмок-ольгуль-макки, справа момтон-парочириги.
- 8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
- 9. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа паккат-пхальмок-ольгульмак- ки, слева момтонпаро-чириги.
- 10. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа паро-чириги.
- 11. Поворот налево 90°, пьонхи-соги, арэ-хэчьо-макки.
- 12.Шаг вперед, правая ап-куби, слева джебипум-хансонналь-ольгуль-макки.
- 13.Дольо-чаги левой ногой с кихап, чучум-соги.
- 14.Поворот направо 270°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
- 15. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
- 16.Поворот направо 180°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
- 17. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
- 18. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-макки.
- 19.Шаг назад, правая ти-куби, сонналь-макки.
- 20.Шаг назад, левая ап-куби, слева патансон-момтон-макки, справа момтон-паро-чириги.
- 21.Шаг назад, правая ап-куби, справа патансон-момтон-макки, слева момтон-паро-чириги. Конец выполнения.

## 7.Тэгук-Чиль-Джян

- 1. Поворот налево 90°, левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
- 2. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.
- 3. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки.
- 4. Ап-чаги правой ногой, левая пом-соги, слева момтон-макки.
- 5. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-арэ-макки.
- 6. Шаг вперед, правая ти-куби, сонналь-арэ-макки.
- 7. Поворот налево  $90^{\circ}$ , левая пом-соги, справа патансон-момтон-макки, дын-чумок-апе-чиги.

- 8. Поворот направо 180°, правая пом-соги, слева патансон-момтон-макки, дынчумок-апе-чиги.
- 9. Левую стопу подтянуть к правой, моа-соги, бо-чумок.
- 10. Шаг вперед, левая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.
- 11. Шаг вперед, правая ап-куби, бандэ-макки, затем паро-кави-макки.
- 12. Поворот налево 270°, левая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.
- 13.Муруп-чиги правой ногой, правая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги.
- 14. Скольжение назад, правая ап-куби, отгоро-арэ-макки.
- 15.Поворот направо 180°, правая ап-куби, момтон-хэчьо-макки.
- 16. Муруп-чиги левой ногой, левая коа-соги, ду-чумок-момтон-джочьо-чириги.
- 17. Скольжение назад, левая ап-куби, отгоро-арэ-макки.
- 18.Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги.
- 19. Пьоджок-чаги правой ногой, чучум соги, справа пхальгуп-пьоджок-чиги.
- 20. Подтянуть левую ногу, правая ап-соги, дын-чумок-ольгуль-паккат-чиги.
- 21. Пьоджок-чаги левой ногой, чучум-соги, слева пхальгуп-пьоджок-чиги.
- 22. На месте, слева хансонналь-момтон-йоп-макки.
- 23.Шаг вперед, чучум-соги, чумок-йоп-чириги с кихап. Конец выполнения.

#### 8. Тэгук-Паль-Джян

- 1. Шаг вперед, левая ти-куби, слева паккат-пальмок-годыро-макки, затем справа момтон-парочириги с переходом в левую ап-куби.
- 2. Прыжок вперед с левым тубальдан-сонап-чаги с кихап, левая ап-куби, слева. Момтон-ан-макки, момтон-тубон-чириги.
- 3. Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
- 4. Поворот налево 270°, правая ап-куби, осантыль-макки.
- 5. Поворот на месте, левая ап-куби, справа-чумок-даньщ-ток-чириги.
- 6. Перекрестный шаг, левая ап-куби, осантыль-маки.
- 7. Поворот на месте, правая ап-куби, слева-чумок-даньоток-чириги.
- 8. Поворот налево 270°, левая ти-куби, сонналь-макки, затем справа момтонпаро-чириги со скольжением в левую ап-куби.
- 9. Ап-чаги правой ногой, шаг назад правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
- 10. Поворот налево  $90^{\circ}$ , левая пом-соги, сонналь-макки.
- 11. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
- 12.Подтянуть левую стопу, левая пом-соги, слева патансон-момтон-макки.
- 13. Поворот направо 180°, правая пом-соги, сонналь-макки.
- 14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.
- 15. Подтянуть правую стопу, правая пом-соги, справа патансон-момтон-макки.
- $16. \Pi$ оворот вправо  $90^{\circ}$ , правая ти-куби, годыро-арэ-макки.

- 17. Ап-чаги левой ногой, сразу же, подпрыгнув, туè-ап-чаги с кихап, правая апкуби, справа момтон-ан-макки, момтон-тюбон-чириги.
- 18. Поворот налево 270°, левая ти-куби, слева хансонналь-макки.
- 19.Скольжение вперед, левая ап-куби, справа пхальгуп-чиги, дын-чумок-ольгуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги.
- 20. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-макки.
- 21.Скольжение вперед, правая ап-куби, слева пхальгуп-чиги, дын-чумок-ольгуль-апе-чиги, момтон-бандэ-чириги.

Конец выполнения.

**ВТФ-Весовая категория (Керуги)** — дисциплина тхэквондо, южнокорейского боевого искусства, вид спорта входящий в программу Летних Олимпийских Игр.

**Кѐруги** в переводе на русский язык означает спарринг. Другими словами это противоборство двух соперников, позволяющее на практике проверить качество приобретенных ими, в процессе учебно-тренировочных занятий, умений и навыков. Продемонстрировать соответствующую атакующую, защитную технику рук и ног, технику передвижений, тактику ведения поединка.

#### 4.1.1. Этап начальной подготовки 1,2,3 года обучения

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

#### Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (леткие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. 

  □ Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Плавание.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в

некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

## Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

- Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар нагой, прямой удар ногой.
- Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.
- Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера-преподавателя.
- Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад
- Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Понятие боевой позы включает в себя:

- закрытую выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);
- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

#### Техническая подготовка

#### Начальные технические действия. Дистанции и стойки.

Дистанции в буквальном смысле не входят в состав начальных технических действий, однако они предопределяют состав техники, вариативность ее исполнения и тактику боя.

Для осуществления каких-либо атакующих технических действий, или защиты непременно учитывается использование или обеспечение заданной дистанции.

Стойки — необходимое условие осуществления атакующего или защитного маневра. Стойка должна обладать достаточным запасом устойчивости (включая создание ударной опоры).

Стойки в проекции на сагиттальную плоскость могут быть прямые и согнутые. Согнутая стойка в тхэквондо является редкостью, и, как правило, она скоротечна, практически являясь элементом маневра.

## Ученический технический комплекс №1,2

#### Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу. на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на учебно-

тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед обучающимися, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

#### Теоретическая подготовка.

## Физическая культура и спорт

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация.

Принципы физической подготовки тхэквондиста

#### История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

## Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

## Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов работоспособность здоровье человека, его внешней среды на продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы солнцем, воздухом, водой. Значение утренней тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

#### Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

**Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена** Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тхэквондо (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности,

инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – тхэквондиста.

Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

#### Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге.

#### Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Спортивная терминология.

## Этап начальной подготовки 3 года обучения Общая физическая подготовка.

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Леткие блины от штанги 2.5-5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры.

Используют упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. 49 Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в

сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

#### Специальная физическая подготовка.

- Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.
- Специальные упражнения для укрепления суставов.
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста:
- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.
- Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
- Обучение ударам ног: удар ногой, махи вперед, в сторону, назад
- Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ)

#### Техническая подготовка

Основой всех комбинаций с самого начала является концентрация. Поэтому не надо слишком быстро принимать позу «чумби». Эта поза должна

быть принята медленно, чтобы успеть сконцентрироваться на следующей комбинации. Выполнение хтумсэ начинается после команды «сиджак».

Первое движение, в зависимости от выполняемой комбинации пумсэ, может быть быстрым или медленным, но для наблюдающего оно должно быть в любом случае неожиданным. Если первое движение быстрое, то в этом случае не может быть места медленному замаху, здесь должен быть взрыв движения. И лишь при плавно протекающем движении возможен медленный замах. Медленное первое движение в своей основе очень похоже на понятие чумби, последняя треть которого выполняется с максимальной силой: однако, форма концентрации свидетельствует о том, что этот прием может выполняться и в быстром темпе.

Любой бой начинается с принятия собственной боевой позы и занятия позиции, с которой начинается непосредственное противодействие.

## Ученический технический комплекс № 1,2,3,4

#### Понятие боевой позы включает в себя:

- закрытую выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);
- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

## Классификация техники ударов ногами

В спортивном тхэквондо по признаку формы траектории используются следующие удары ногами: прямые, сбоку и реверсивные. К прямым ударам относятся все удары, наносимые по прямой траектории. Эти удары разделяются на колющие и рубящие (сверху).

К ударам сбоку относятся удары, наносимые по кривой траектории, проходящей в горизонтальной плоскости.

К реверсивным ударам относятся удары, при которых траектория имеет зигзагообразную форму в горизонтальной плоскости. В определенной степени их можно относить к комбинации ударов. Удары могут наноситься в туловище или в голову. Естественно, что техника ударов в голову значительно сложнее техники ударов в туловище.

# Передвижения относительно противника *(степы)*

Традиционно в тхэквондо ведущее значение придается маневру по даянгу (степы) как в целях тактических подготовок к атаке, так и в целях защиты. Передвижения относительно противника могут выполняться полушагом (выставлением одной ноги) или шагом (с подставлением второй ноги к первой).

В этом случае движение является законченным. Кроме того, передвижение может быть выполнено прыжком (подскоком, отскоком). Существует два способа перемещения шагом: обычный и приставной. Перемещение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10–15%), чем приставным.

Передвижение по даянгу представляет собой непрерывное выполнение технических приемов перемещения в различных комбинациях. В качестве примера такого комбинирования приводятся некоторые парные сочетания:

- обычный шаг приставной шаг;
- обычный шаг скачок одной ногой;
- приставной шаг приставной шаг;
- приставной шаг скачок одной ногой;
- приставной шаг скачок двумя ногами;
- скачок одной ногой скачок одной ногой;
- скачок одной ногой приставной шаг;
- скачок одной ногой скачок двумя ногами;
- скачок двумя ногами скачок двумя ногами;
- скачок двумя ногами приставной шаг.

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз; Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

#### Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов нагой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга с продолжением атаки.

Тактика ведения поединка Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; перед поединком с конкретным противником задумать

(спланировать); проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

#### Теоретическая подготовка.

### Физическая культура и спорт

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки тхэквондиста. Успехи российских спортсменов на международной арене.

## История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первый президент ТХЭКВОНДО (ВТФ) России и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

## Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

#### Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов здоровье человека, его работоспособность внешней среды на продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы солнцем, воздухом, водой. Значение утренней тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

## Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение,

работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

## Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

## Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

## Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Спортивная терминология. Правила определения победителей в соревнованиях. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок. Обязательные требования к участникам соревнований. Определение победителей.

## 4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа

# Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года обучения Общая физическая подготовка.

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лèгкая штанга, гимнастика с блинами. 

  Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)

  Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис. 
  Подвижные игры и эстафеты.

## Специальная физическая подготовка.

- Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксерском мешке.
- Специальные упражнения для укрепления суставов.
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста:
- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.
- Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
- Обучение ударам ног:
- удар боковой, круговые удары нагой, махи вперед, в сторону, назад
- Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.
- Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

#### Техническая подготовка

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхисоги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: 31 стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа-соги); стойка па одной ноге (хакдарисоги- стойка «цапли); стойка готовности (Гиббон-чунби). Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Бандечируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Паль-мок-чиги); удар локтем(Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги) Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакатизнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам грех уровней (Хэчомаки); блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки). Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги): сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги) -сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги). Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги). Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги).

## Ученический технический комплекс №1,2,3,4,5,6

прямолинейный Перемещения: степ-одношаговый-вперед, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонгмаки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом. Отработка одно, двух и трех шагового спарринга. Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без. Совершенствование трехшагового спарринга Совершенствование бесконтактного спарринга с использованием техник удара ногами и руками в сочетании с блоками. Удары по лапам со стоек: прямой удар ног ой вперед, боковой удар ногой толчковый удар ногой вперед всей стопой, маховый удар ногой сверх\ вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

#### Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Тактика проведения технико-тактических действий, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях Применение изученной техники в условиях соревнований. Составление тактического плана поединка с известным

противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос) оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка — победить, не дать победить противнику. Распределение сил на всè соревнование. Разминка, настройка.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

## Теоретическая подготовка.

## Физическая культура и спорт

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене.

## История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в

России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов

## Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

#### Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы Значение солнцем, воздухом, водой. утренней тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

#### Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Ведение дневника самоконтроля.

## Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсменатхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста.

#### Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

## Оборудование и инвентарь

Зал тхэквондо (ВТФ). Додянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

## Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

## Учебно-тренировочный этап 3 и 4 года обучения Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения на месте, в движении.
- Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору.
- Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

- Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.
- Метание теннисного мяча, камней, диска, набивных мячей.
- Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.
- Упражнения в положении на мосту.
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

#### Специальная физическая подготовка.

- Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.
- Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.
- Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:

упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Специальные упражнения для развития точности движений.

#### Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трèх ударов. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и

контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложненных условиях. Контрудары. Контратаки.

#### Техническая подготовка

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

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дарисоги-стойка «цапли); стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Бандечируги); удар кончиками пальцев(Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони(Сональ-чиги); удар предплечьем(Паль-мок-чиги); удар локтем (Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону(Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

*Блоки:* защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгульмаки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчомаки), блок ребром ладони (Сональ-маки), блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчомаки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(неречаги): сверху вниз вовнутрь (аннеречаги), сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги); удар в прыжке ногой вперед (Тыо-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тыодоле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону(Тыо-еп-чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тыо-твит-чаги).

### Ученический технический комплекс №1,2,3,4,5,6,7,8

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом. Отработка одно, двух и трехшагового спаринга. Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и

маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двухтрехшагового спарринга. Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой, толчковый удар ногой вперед всей стопой. Маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

#### Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Совершенствование Тактика ведения поединка. тактики поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров поединках (высокорослые, низкорослые, лег кие, тяжелые). Тактика участия в соревнованиях. Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Основными задачами психологической подготовки на этапе занятий тренировочных групп является воспитание спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

#### Теоретическая подготовка.

## Физическая культура и спорт

Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

## История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Достижения тхэквондистов в России, на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных молодежных и юниорских команд.

## Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

#### Гигиенические знания и навыки

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи.

## Врачебный контроль, самоконтроль

Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

**Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена** Саморегуляция состояний тхэквондиста. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнований, моделирование соревновательных поединков. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

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

## Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Боковые судьи.

Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

## Оборудование и инвентарь

Оборудование тренировочного зала по тхэквондо (ВТФ). Экипировка и форма одежды тхэквондиста. Уход за оборудованием в тхэквондо (ВТФ). Соблюдение техники безопасности.

## Инструкторская и судейская практика

Судейство соревнований по керуги. Особенности судейства соревнований в различных видах программы в керуги. Права и обязанности судейской бригады в керуги. Команды и жесты рефери и боковых судей.

## 4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Значение и задачи физической подготовки на этапе CCM - максимальная реализации индивидуальных возможностей. Особенности проявления физических качеств в соревновательной деятельности обучающихся. Специализация физических качеств и комплексное их разложение.

Средства, методы и контроль развития физических качеств втхэквондо (ВТФ).

#### Общая физическая подготовка

Кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями.

Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений — отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра и др.

### Специальная физическая подготовка.

Работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг. Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10–15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т. д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

#### Техническая подготовка.

Технические элементы:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них,
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лѐгким соперником, с тяжѐлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником. Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям.

#### Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Совершенствование в тактике ПО ДВУМ основным направлениям: совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного обыгрывания тактика или удара, тактика темпа, совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. - совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основные группы упражнений: - для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема); совершенствования подготовительных, наступательных для ситуаций оборонительных действиях (изучение типовых боевых противопоставление адекватных действий); - для совершенствования правильности тактического условиях мышления моделирующих соревновательные.

Основными задачами психологической и морально-волевой подготовки спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства является: мотивация поведения тхэквондистов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов; значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте; специальные методы регуляции психических состояний тхэквондиста; краткая характеристика психологического метода; краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.

## Теоретическая подготовка.

- 1. Физическая культура и спорт Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания.
- **2.** Планирование и контроль подготовки тхэквондистов высокой квалификации. Суть перспективного планирования и планирования летнего цикла тренировок. Основные задачи планирования и подготовки.
- **3.** Средства восстановления и стимулирования работоспособности спортсменов в тхэквондо (BT $\Phi$ ).

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

- **4.** Предсоревновательная подготовка квалифицированных тхэквондистов Структура предсоревновательной подготовки в тхэквондо (ВТФ). Объем нагрузок на этом этапе.
- 5.Место и значение психологической подготовки в современном тхэквондо. Компоненты психологической подготовки. Особенности психологической подготовки в пумсе и керуги. Развитие волевых качеств (средства, методы).
- 6. Роль специальных средств тренировки и соревновательной практики. Характеристика максимальных нагрузок и их планирования в годичном цикле подготовки. Средства восстановления и стимулирования работоспособности.

## Инструкторская и судейская практика

Самостоятельно полностью проводить разминку; уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; знать правила соревнований и

систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

## Учебно-тематический план (дисциплина «ВТФ пхумсэ»)

Этап	Название вида подготовки, тема, краткое содержание	Сроки		Количество часог	В
спортивной подготовки, год обучения		проведения	Всего	Теория (подготовка, не связанная с физическими нагрузками	Практика
Этап начальной			312	18	294
подготовки 1 года обучения	1)Теоретическая подготовка  - История возникновения и развитие олимпийских игр  -Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека  - Понятие о технических элементах вида спорта тхэквондо.  -Теоретические знания по технике их выполнения.  - Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях тхэквондо  - Закаливание организма  - Режим дня и питание обучающихся  - Оборудование и спортивный инвентарь по тхэквондо ВТФ	сентябрь октябрь ноябрь- март сентябрь-июнь сентябрь-июнь		0,5 1 0,5 2 0,5 0,5 1 2	
	Тактическая подготовка Психологическая подготовка - воспитание морально-волевых качеств спортсмена	сентябрь-июль		5 5	
	2) Общая физическая подготовка Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. Прыжки, бег и метания. Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах. Упражнения набивным мячом (вес мяча 1 кг) Упражнения с отягощениями (лѐгкие гантели 0.5 кг).	сентябрь- август			84 10 12 6 12

	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты,				10
	падения, стойки на голове, на руках.				9
	Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.				10
	3) Специальная физическая подготовка				15
	Специальные упражнения для укрепления суставов	сентябрь-июль			
	Специальные упражнения для развития быстроты,	1			
	скорости, ловкости.				56
	Специальные упражнения для развития общей				12
	выносливости.				11
	Специальные упражнения для развития				10
	специальной ударной выносливости.				12
	Специальные имитационные упражнения в строю.				11
	A) Tayyuyaawag waxaaranya				11 11
	4) Техническая подготовка - Изучение техники выполнения пхумсэ (формального				11
	- изучение техники выполнения пхумсэ (формального ученического комплекса № 2) – <b>«Тэгук И Джян»</b>	сентябрь-июль			
	- Изучение и совершенствование выполнение пхумсэ	сентяорь-июль			136
	(формального ученического комплекса № 1) - «Тэгук				150
	Иль Джян».				74
	пль джий.				62
	5) Участие в соревнования				02
	c) v merne b copebnobumni	согласно			3
		календарного			
	6) Инструкторская и судейская практика	плана			1
	ој пиструкторскал и суденскал практика				6
	7) Медицинские, медико-биологические,				
	восстановительные мероприятия, тестирование,				
	контроль	сентябрь			
	- сдача контрольных нормативов;	1311110 PB			
	-медосмотр	в течение года			9
	- восстановительные мероприятия				
Этап начальной			416	24	392
подготовки 3 года	1)Теоретическая подготовка				
	/ I	<u> </u>	1	1	

обучения	- Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и	сентябрь	1	
	призеры Олимпийских игр	октябрь		
	-Гигиенические основы физической культуры и спорта,		1	
	гигиена обучающихся при занятиях тхэквондо	ноябрь-		
	- Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	март	1	
	- Понятие о технических элементах вида спорта тхэквондо.	сентябрь-июнь	1	
	-Теоретические знания по технике их выполнения.	_	1	
	- Закаливание организма	сентябрь-июнь	1	
	- Режим дня и питание обучающихся		1	
	- Оборудование и спортивный инвентарь по тхэквондо ВТФ		1	
	- Теоретические основы обучения базовым элементам		1	
	техники и тактики вида спорта тхэквондо			
	Тактическая и психологическая подготовка	сентябрь-июль	15	
	2) Общая физическая подготовка	сентябрь-		112
	Прыжки, бег и метания.	август		9
	Прикладные упражнения.			9
	Упражнения с теннисным мячом.			9
	Упражнения со скакалкой.			9
	Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)			9
	Упражнения с отягощениями. (Леткие блины от штанги			10
	2.5-5 кг)			1.0
	Упражнения на гимнастических снарядах.			10
	Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки,			1.0
	перевороты)			10
	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины,			9
	пресса.			9
	Упражнения в самостраховке и страховке партнера.			9
	Футбол, баскетбол, настольный теннис.			10
	Подвижные игры и эстафеты.			
		227779692 222		65
	3) Специальная физическая подготовка	сентябрь-июль		65
	Специальные упражнения для укрепления суставов			13
	Специальные упражнения для развития быстроты,			13
	скорости, ловкости.			13
				13

	Специальные упражнения для развития общей				
	выносливости.				13
	Специальные упражнения для развития				13
	специальной ударной выносливости.				
	Специальные имитационные упражнения в строю.	сентябрь-июль			
		_			187
	4) Техническая подготовка				60
	-Изучение и совершенствование техники выполнения				
	пхумсэ «Тэгук Иль Джян» (№ 1)				60
	-Изучение техники выполнения пхумсэ «Тэгук И				
	Джян» (№ 2)	согласно			67
	- Изучение техники выполнения пхумсэ Тхэгук-Сам-	календарного			
	Джян (формальный ученический комплекс № 3)	плана			
		IIJiaiia			
					8
	5) Участие в соревнования				
					0
					8
	6) Инструкторская и судейская практика				
	-обязанности и права участников спортивных				
	соревнований	сентябрь			
		1			12
	7) Медицинские, медико-биологические,	в течение года			12
	восстановительные мероприятия, тестирование,	, .			
	контроль				
	- сдача контрольных нормативов;				
	-медосмотр				
V	- восстановительные мероприятия		<b>530</b>	26	404
Учебно-	m		520	36	484
тренировочный	Теоретическая подготовка	_			
этап 1 года	Роль физической культуры и спорта в формировании	сентябрь		$\frac{1}{1}$	
обучения	личностных качеств человека	октябрь		1	
	Международный олимпийский комитет (МОК)				
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	ноябрь-		2	
	Правила эксплуатации и безопасного использования	март			
	Tipubilia okolistyataqiili ii oosoliaolioto nollosibsobaliini	l .		1	

оборудования и спортивного инвентаря.	сентябрь-июнь	2	
Рациональное, сбалансированное питание во врем		$\frac{2}{2}$	
тренировок и соревнований.	ссптиорь-июнь	<i>2</i>	
Тактическая подготовка	227779547 777277	14	
	сентябрь-июль		
Психологическая подготовка		14	
2) Общая физическая подготовка			
Общеподготовительные упражнения	сентябрь-		119
-Прыжки, бег и метания.	-		10
-Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.	август		
-Кросс. Ускорения. челночный оег. ФальтрекПрикладные упражнения.			10 9
- Трикладные упражнения Упражнения в парах.			9
-Упражнения с теннисным мячом.			9
	10		9
-Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания в дальность.	14		
-Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)			9
- Упражнения с отягощениями. Лѐгкая штанг	0		
гимнастика с блинами.	a,		9
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турни	TC.		
брусья)	κ,		9
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырк	77		9
перевороты.	n,		9
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спин	LT.		9
пресса.	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.			9
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбо	п		
настольный теннис.	,1,		
- Подвижные игры и эстафеты.			
подымные пры п эстифеты.			
3) Специальная физическая подготовка			100
Специальные упражнения для развития быстроті	сентябрь-июль		109
гибкости, координации, силы, силовой выносливост			20
There is an a special part of the second of			

	скоростно-силовой выносливости мышц.				
	Упражнения с отягощениями, с преодолением				19
	собственного веса.				17
	Специальные упражнения для укрепления суставов.				18
	Специальные упражнения для развития быстроты,				10
	• • •				18
	скорости, ловкости.				10
	Специальные упражнения для развития общей				10
	выносливости.				18
	Специальные имитационные упражнения.				18
	4) Техническая подготовка	сентябрь-июль			200
	-Изучение и совершенствование техники выполнения				
	пхумсэ «Тэгук Иль Джян» (№ 1)				45
	-Изучение и совершенствование техники выполнения				45
	пхумсэ «Тэгук И Джян» (№ 2)				43
	- Изучение и совершенствование техники выполнения				4.5
	пхумсэ Тхэгук-Сам-Джян (формальный ученический				45
	комплекс № 3)				
	- Изучение техники выполнения пхумсэ «Тэгук-Са-				65
	Джян» (формальный ученический комплекс №4)				
	(1-1	227722772			
		согласно			21
	5) Участие в соревнования	календарного			
	э) с пастие в соревнования	плана			
	6) Инструкторская и судейская практика				15
	о) инструкторская и суденская практика				
	7) Медицинские, медико-биологические,				
	восстановительные мероприятия, тестирование,	сентябрь			20
	контроль	1			
	- сдача контрольных нормативов;	в течение года			
	-медосмотр				
	- восстановительные мероприятия				
Учебно-			624	49	575
тренировочный	Теоретическая подготовка				
этап 2 года	Роль физической культуры и спорта в формировании	1-е полугодие		1	
	личностных качеств человека	) <del> </del>			
		I	1	ı	I.

ofiverenta	Международный олимпийский комитет (МОК)			
обучения	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и	_	1	
	спортом	сентябрь-	1	
	Правила эксплуатации и безопасного использования	август	1	
	оборудования и спортивного инвентаря.	сентябрь-июнь		
	Рациональное, сбалансированное питание во время		1	
	тренировок и соревнований.	сентябрь-июнь	1	
	Структура и содержание дневника обучающегося.		1	
	Классификация и типы спортивных соревнований	сентябрь-июль		
		_	23	
	Тактическая подготовка	сентябрь-		
	п	июль	20	
	Психологическая подготовка			
	2) Общая физическая подготовка			133
	Общеподготовительные упражнения	сентябрь-		6
	-Прыжки, бег и метания.	август		9
	-Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.			9
	-Прикладные упражнения.			10
	-Упражнения в парах.			10
	-Упражнения с теннисным мячом.			10
	-Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)			10
	- Упражнения с отягощениями. Легкая штанга,			10
	гимнастика с блинами.			10
	- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник,			10
	брусья)			12
	- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки,			12
	перевороты.			4.5
	- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины,			10
	npecca.			
	- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.			9
	- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол,			8
	настольный теннис.			
	- Подвижные игры и эстафеты.			
				131
	3) Специальная физическая подготовка	сентябрь-июль		22

Специальные упражнения для развития быстроты,		
гибкости, координации, силы, силовой выносливости,		22
		22
скоростно-силовой выносливости мышц.		
Упражнения с отягощениями, с преодолением		22
собственного веса.		22
Специальные упражнения для укрепления суставов.		
Специальные упражнения для развития быстроты,		22
скорости, ловкости.		21
Специальные упражнения для развития общей		
выносливости.		
Специальные имитационные упражнения.		244
		244
4) Техническая подготовка	сентябрь-июль	40
-Изучение и совершенствование техники выполнения		48
пхумсэ «Тэгук Иль Джян» (№ 1)		
-Изучение и совершенствование техники выполнения		48
пхумсэ «Тэгук И Джян» (№ 2)		
- Изучение и совершенствование техники выполнения		48
пхумсэ Тхэгук-Сам-Джян (формальный ученический		
комплекс № 3)		
- Изучение и совершенствование техники выполнения		48
пхумсэ «Тэгук-Са-Джян» (формальный ученический		
комплекс №4)		52
- Изучение техники выполнения пхумсэ Тэгук-О-Джян		32
(формальный учегтческий комплекс №5).		
	согласно	
5) Участие в соревнования	календарного	25
	плана	
6) Инструкторская и судейская практика		
s) ====================================		18
7) Медицинские, медико-биологические,		
восстановительные мероприятия, тестирование,		
контроль	сентябрь	
- сдача контрольных нормативов;		24
equita Kontrponsinsia nopmarinsos,		47

	-медосмотр	в течение года			
	- восстановительные мероприятия				
Учебно-			728	58	670
тренировочный	Теоретическая подготовка				
этап 3 года	Роль физической культуры и спорта в формировании	сентябрь-		1	
обучения	личностных качеств человека	август			
·	История зарождения тхэквондо (ВТФ) в мире, России.	сентябрь-июнь		1	
	Первые соревнования тхэквондистов в России.	1		1	
	Международный олимпийский комитет (МОК)			1	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	сентябрь-июнь		1	
	Значение рациональной техники в достижении высокого	_		_	
	спортивного результата.	сентябрь-июль		1	
	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	_			
	Рациональное, сбалансированное питание во время	сентябрь-		1	
	тренировок и соревнований.	август		1	
	Классификация и типы спортивных соревнований			1	
	T				
	Тактическая подготовка	aayaafay yyayy		20	
	Психологическая подготовка	сентябрь-июль		29	
	психологическая подготовка			20	
	2) Общая физическая подготовка			20	
	Общеподготовительные упражнения				167
	-Прыжки, бег и метания.	сентябрь-			167
	-Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.	август			10
	-Прикладные упражнения.				10
	-Упражнения в парах.				12
	-Упражнения с теннисным мячом.				12
	-Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)				12
	- Упражнения с отягощениями. Леткая штанга,				12
	гимнастика с блинами.				13
	- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник,				12
	брусья)				12
	- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки,				12
	, y y				12

перевороты.		12
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины,		12
пресса.		12
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		12
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол,		12
настольный теннис.		12
- Подвижные игры и эстафеты.		
		152
3) Специальная физическая подготовка	сентябрь-июль	132
Специальные упражнения для развития быстроты,	сентяорь-июль	25
гибкости, координации, силы, силовой выносливости,		23
скоростно-силовой выносливости мышц.		25
Упражнения с отягощениями, с преодолением		2.5
собственного веса.		25
Специальные упражнения для укрепления суставов.		25
Специальные упражнения для развития быстроты,		23
скорости, ловкости.		27
Специальные упражнения для развития общей		27
выносливости.		25
Специальные имитационные упражнения.		25
4) Техническая подготовка	сентябрь-июль	265
-Изучение и совершенствование техники выполнения	1 -	43
пхумсэ «Тэгук Иль Джян» (№ 1)		73
-Изучение и совершенствование техники выполнения		43
пхумсэ «Тэгук И Джян» (№ 2)		43
- Изучение и совершенствование техники выполнения		43
пхумсэ Тхэгук-Сам-Джян (формальный ученический		43
комплекс № 3)		43
- Изучение и совершенствование техники выполнения		43
пхумсэ «Тэгук-Са-Джян» (формальный ученический		
комплекс №4)		43
- Изучение и совершенствование техники выполнения		43
пхумсэ Тэгук-О-Джян (формальный ученический		50
комплекс №5).		50

	- Изучение техники выполнения пхумсэ Тэгук-Юк-				
	Джян	согласно			36
	(формальный ученический комплекс №6).	календарного			30
	(формальный у тени теский комплеке мао).				21
	5) Vygozina p copopyopovyg	плана			21
	5) Участие в соревнования				
	6) Инструкторская и судейская практика				
	7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование,	сентябрь			29
	контроль	в течение года			
	- сдача контрольных нормативов;				
	-медосмотр				
	- восстановительные мероприятия				
Учебно-			832	74	758
тренировочный					
этап 4 года	Теоретическая подготовка	сентябрь-		1	
обучения	Роль физической культуры и спорта в формировании	август			
	личностных качеств человека	сентябрь-июнь		1	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и	1			
	спортом			1	
	Значение рациональной техники в достижении высокого	сентябрь-июнь		1	
	спортивного результата.	септлорь-инопь		1	
	Рациональное, сбалансированное питание во время			1	
	тренировок и соревнований.	сентябрь-июль		1	
	Классификация и типы спортивных соревнований Правила вида спорта тхэквондо ВТФ	_		1	
	Правила вида спорта тхэквондо в гФ Классификация спортивного инвентаря и экипировки для	сентябрь-		3	
	тхэквондо ВТФ, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.	август		1	
	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным			2	
	соревнованиям.				
				33	
	Тактическая подготовка	сентябрь-июль			
		_		30	
	Психологическая подготовка				
	Базовые волевые качества личности.				

Системные волевые качества личности.		
	сентябрь-	
2) Общая физическая подготовка	август	
Общеподготовительные упражнения		160
-Прыжки, бег и метания.		12
-Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.		14
-Прикладные упражнения.		13
-Упражнения в парах.		13
-Упражнения с теннисным мячом.		13
-Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг		13
- Упражнения с отягощениями. Леткая шта	нга,	13
гимнастика с блинами.		13
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турь	ик,	15
брусья)		13
- Акробатические упражнения. Стойки, кувых	оки,	15
перевороты.		14
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спи	ны,	14
пресса.		12
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		13
- Спортивные игры: футбол, регби, баскето	бол,	10
настольный теннис.		
- Подвижные игры и эстафеты.		6
3) Специальная физическая подготовка		
Специальные упражнения для развития быстро	ты,	183
гибкости, координации, силы, силовой выносливос		31
скоростно-силовой выносливости мышц.		
Упражнения с отягощениями, с преодолен	ием	31
собственного веса.		
Специальные упражнения для укрепления суставов.		31
Специальные упражнения для развития быстро	ты,	
скорости, ловкости.		31
Специальные упражнения для развития оби	цей	31
выносливости.		
Специальные имитационные упражнения.		28

Совершенствование			936	93	843
	- восстановительные мероприятия	в течение года			
	-медосмотр	сентяорь			
	контроль - сдача контрольных нормативов;	сентябрь			33
	восстановительные мероприятия, тестирование,				
	7) Медицинские, медико-биологические,				
	6) Инструкторская и судейская практика	календарного плана			33
	5) Участие в соревнования	согласно			49
					70
	- изучение техники выполнения пхумсэ тэгук-чиль- Джян (формальный ученический комплекс №7).				48
	комплекс №6) - Изучение техники выполнения пхумсэ Тэгук-Чиль-				
	пхумсэ Тэгук-Юк-Джян (формальный ученический				42
	- Изучение и совершенствование техники выполнения				
	комплекс №5)				
	- Изучение и совершенствование техники выполнения пхумсэ Тэгук-О-Джян (формальный ученический				72
	комплекс №4)				42
	пхумсэ «Тэгук-Са-Джян» (формальный ученический				42
	- Изучение и совершенствование техники выполнения				, -
	пхумсэ Тхэгук-Сам-Джян (формальный ученический комплекс № 3)				
	- Изучение и совершенствование техники выполнения				42
	пхумсэ «Тэгук И Джян» (№ 2)				12
	-Изучение и совершенствование техники выполнения				42
	-Изучение и совершенствование техники выполнения пхумсэ «Тэгук Иль Джян» (№ 1)	сентябрь-июль			42
	4) Техническая подготовка	_			300

спортивного				
мастерства 1 года	Теоретическая подготовка	сентябрь-июнь		
обучения	Олимпийское движение.		1	
	Роль и место физической культуры в обществе.		1	
	Состояние современного спорта		1	
	Индивидуальный план спортивной подготовки.		1	
	Ведение дневника обучающегося.		2	
	Классификация и типы спортивных соревнований		3	
	рациональное построение учебно-тренировочных			
	занятий			
	Рациональное чередование учебно-тренировочных		3	
	нагрузок различной направленности; организация		3	
	активного отдыха. Психологические средства			
	восстановления			
	Основные функции и особенности спортивных			
	соревнований. Общая структура спортивных			
	соревнований.		2	
	Тактическая подготовка			
	- воспитание волевых качеств, уверенности в			
	собственных силах	сентябрь-	40	
	- спортивная техника и тактика	август		
	-двигательные представления			
	Психологическая подготовка			
	-базовые волевые качества личности		20	
	-системные волевые качества личности	_	39	
	-воспитание волевых качеств, уверенность в	сентябрь-июль		
	собственных силах			
	- классификация средств и методов психологической			
	подготовки обучающихся			
	2) Of war dways are warned warned			
	2) Общая физическая подготовка			
	Упражнения для развития и совершенствование физических	сентябрь-		113
	качеств	август		

3) Специальная физическая подготовка		
Упражнения для развития и совершенствования	сентябрь-июль	160
специальной выносливости		32
Упражнения для развития и совершенствования		
специальной гибкости		32
Упражнения для развития и совершенствования		
координационных возможностей		32
Акробатические упражнения		
Имитационные упражнения		32
		32
4) Техническая подготовка		
-Изучение и совершенствование техники выполнения	H	337
пхумсэ «Тэгук Иль Джян» (№ 1)	сентябрь-июль	41
-Изучение и совершенствование техники выполнения	A	
пхумсэ «Тэгук И Джян» (№ 2)		41
- Изучение и совершенствование техники выполнения		
пхумсэ Тхэгук-Сам-Джян (формальный ученический комплекс № 3)	1	41
- Изучение и совершенствование техники выполнения	a l	
пхумсэ «Тэгук-Са-Джян» (формальный ученический		41
комплекс №4)		
- Изучение и совершенствование техники выполнения		
пхумсэ Тэгук-О-Джян (формальный ученический		41
комплекс №5)		
- Изучение и совершенствование техники выполнения		
пхумсэ Тэгук-Юк-Джян (формальный ученический		41
комплекс №6)		
- Изучение и совершенствование техники выполнения		
пхумсэ Тэгук-Чиль-Джян (формальный ученический		41
комплекс №7).		
- Изучение техники выполнения пхумсэ Тэгук-Чиль-		
Джян (формальный ученический комплекс №8).		41

	5) Участие в соревнования  6) Инструкторская и судейская практика  7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль  - сдача контрольных нормативов;  -медосмотр  - восстановительные мероприятия	согласно календарного плана сентябрь в течение года			121 56 56
Совершенствование спортивного мастерства 2 года обучения	Теоретическая подготовка Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований рациональное построение учебно-тренировочных занятий Рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.  Тактическая подготовка - воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах - спортивная техника и тактика		1040	104  1 1 1 2 1 3 3 45	936

-двигательные представления		
Психологическая подготовка	44	
-базовые волевые качества личности		
-системные волевые качества личности		
-воспитание волевых качеств, уверенность в		
собственных силах		
- классификация средств и методов психологической		
подготовки обучающихся		
2) Общая физическая подготовка		
Упражнения для развития и совершенствование физических		105
качеств		125
3) Специальная физическая подготовка		160
Упражнения для развития и совершенствования		32
специальной выносливости		32
Упражнения для развития и совершенствования		32
специальной гибкости		32
Упражнения для развития и совершенствования		32
координационных возможностей		32
Акробатические упражнения		32
Имитационные упражнения		32
		32
4) Техническая подготовка		354
Совершенствование техники выполнения пхумсэ:		44
№ 1 «Тэгук Иль Джян»;		44
№ 2 «Тэгук И Джян»;		44
№ 3«Тхэгук-Сам-Джян»;		44
№ 4 «Тэгук-Са-Джян»;		44
№ 5 «Тэгук-О-Джян»		44
№ 6 «Тэгук-Юк-Джян»;		45
№ 7 «Тэгук-Чиль-Джян»;		45
№ 8 «Тэгук-Чиль-Джян»		

<ul><li>5) Участие в соревнования</li><li>6) Инструкторская и судейская практика</li></ul>		156 62
7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия		62

## Учебно-тематический план (дисциплина «ВТФ – весовая категория»)

Этап	Название вида подготовки, тема, краткое содержание	Сроки		Количество часо	В
спортивной		проведения	Всего	Теория	Практика
подготовки,				(подготовка,	
год обучения				не связанная с	
				физическими	
				нагрузками	
Этап начальной			312	18	294
подготовки 1 года	1)Теоретическая подготовка				
обучения	- История возникновения и развитие олимпийских игр	сентябрь		0,5	
	-Физическая культура – важное средство физического	октябрь		1	
	развития и укрепления здоровья человека			0,5	
	- Понятие о технических элементах вида спорта тхэквондо.	ноябрь-		2	
	-Теоретические знания по технике их выполнения.	март		0,5	
	- Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях тхэквондо	сентябрь-июнь		0,5	
	- Закаливание организма	сентябрь-июнь		1	
	- Закаливание организма - Режим дня и питание обучающихся	1		2	
	- Оборудование и спортивный инвентарь по тхэквондо ВТФ				
	1				

Тактическая подготовка Психологическая подготовка - воспитание морально-волевых качеств спортсмена	сентябрь-июль	5 5	
2) Общая физическая подготовка Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. Прыжки, бег и метания. Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах. Упражнения набивным мячом (вес мяча 1 кг) Упражнения с отягощениями (леткие гантели 0.5 кг). Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	сентябрь-август		115  14 14 6 13  14 16 20 18
3) Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для укрепления суставов Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости. Специальные упражнения для развития общей выносливости. Специальные упражнения для развития специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости. Специальные имитационные упражнения в строю.	сентябрь-июль		43 8 9 9
4) Техническая подготовка -Изучения техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях; - изучение техники удара ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях;	сентябрь-июль		8 127 14

	призеры Олимпийских игр -Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях тхэквондо - Соблюдение гигиены на спортивных объектах Понятие о технических элементах вида спорта тхэквондоТеоретические знания по технике их выполнения.	октябрь ноябрь- март сентябрь-июнь		1 1 1 1	
обучения	- Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и	сентябрь		1	
подготовки 2 года	1)Теоретическая подготовка		-	-	
Этап начальной			416	24	392
	- восстановительные мероприятия				
	-медосмотр				
	- сдача контрольных нормативов;				
	контроль				9
	5) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование,				
	движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них.				
	Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в				15
	ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног.				4.5
	- изучение техники ударов ногами в сочетании с				
	дистанциях;				
	ударами снизу на дальней, средней и ближней	В теление года			14
	- изучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с	в течение года			14
	ближней дистанциях и защита;	сентябрь			14
	дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и	_			14
	контратакующих приемов, ударов на дальней, средней				
	- изучение техники и тактики от атакующих и				14
	- изучение защиты блоками и перемещениями;				14
	- бой с тенью;				
	- изучение ударов ногой на месте и в передвижении;	плана			14
	- изучение техники боковых ударов и ударов снизу. на средней, ближней дистанциях;	согласно календарного			

- Закаливание организма	сентябрь-июнь	1	
- Режим дня и питание обучающихся	ссптлорь-июнь	1	
- Оборудование и спортивный инвентарь по тхэквондо ВТФ		1	
- Теоретические основы обучения базовым элементам			
техники и тактики вида спорта тхэквондо		1	
Tomana a rakima baga taopia monbongo			
Тактическая и психологическая подготовка	сентябрь-июль	15	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
2) Общая физическая подготовка	сентябрь-		112
Прыжки, бег и метания.	август		9
Прикладные упражнения.			9
Упражнения с теннисным мячом.			9
Упражнения со скакалкой.			9
Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)			9
Упражнения с отягощениями. (Леткие блины от штанги			10
2.5-5 кг)			
Упражнения на гимнастических снарядах.			10
Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки,			-
перевороты)			10
Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины,			9
			9
Inpecca.			9
Упражнения в самостраховке и страховке партнера.			10
Футбол, баскетбол, настольный теннис.			10
Подвижные игры и эстафеты.			
2) C			
3) Специальная физическая подготовка	сентябрь-июль		69
Специальные упражнения для укрепления суставов	Септиорь-иколь		14
Специальные упражнения для развития быстроты,			14
скорости, ловкости.			14
Специальные упражнения для развития общей			1.4
выносливости.			14
Специальные упражнения для развития			1.4
специальной ударной выносливости.			14
Специальные имитационные упражнения в строю.			13
A. T.			
4) Техническая подготовка			

- Изучения и совершенствование техники и тактики	сентябрь-июль	187
передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и		
средней дистанциях;		20
- изучение и совершенствование техники удара ногой на		
средней и ближней дистанции на месте и в		20
перемещениях;		
- изучение техники боковых ударов и ударов снизу. на		18
средней, ближней дистанциях;		
- изучение ударов ногой на месте и в передвижении;		
- бой с тенью;		18
- изучение защиты блоками и перемещениями;		
- изучение техники и тактики от атакующих и		18
контратакующих приемов, ударов на дальней, средней		
дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и		19
ближней дистанциях и защита;		
- изучение техники и тактики атакующих,		19
контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с		1.0
ударами снизу на дальней, средней и ближней		19
дистанциях;		10
- изучение техники ударов ногами в сочетании с		18
ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног.		
-Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в		10
движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из		18
них.		
5) Vuodana pionopuopauud	согласно	
5) Участие в соревнования	календарного	1
	плана	•
O Hyamayamanayamayamayama		
6) Инструкторская и судейская практика		8
-обязанности и права участников спортивных	согласно	0
соревнований	календарного	
7) Manusana and an analysis for a second of the second of	плана	
7) Медицинские, медико-биологические,		
восстановительные мероприятия, тестирование,		12
контроль	сентябрь	12
- сдача контрольных нормативов;		

	-медосмотр				
	- восстановительные мероприятия	в течение года			
Учебно-			520	36	484
учеоно- тренировочный	Тоородимомая не проторма		320	30	404
	Теоретическая подготовка	aayyyafay		1	
этап 1 года	Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств человека	сентябрь		1	
обучения	Международный олимпийский комитет (МОК)	октябрь		1	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и			2	
	спортом	ноябрь-		2	
	Правила эксплуатации и безопасного использования	март		2	
	оборудования и спортивного инвентаря.	сентябрь-июнь		$\frac{1}{2}$	
	Рациональное, сбалансированное питание во время	сентябрь-июнь		_	
	тренировок и соревнований.				
	Тактическая подготовка	_		14	
	тикти теский подготовки	сентябрь-июль			
	Психологическая подготовка			14	
	2) Общая физическая подготовка				
	Общеподготовительные упражнения	сентябрь-			104
	-Прыжки, бег и метания.	август			6
	-Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.				7
	-Прикладные упражнения.				7
	-Упражнения в парах.				7
	-Упражнения с теннисным мячом.				7
	-Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на				7
	дальность.				/ /
	-Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)				/ /
	- Упражнения с отягощениями. Легкая штанга,				/
	гимнастика с блинами.				7
	- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник,				/
	брусья)				7
	- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки,				,
	перевороты.				7
	- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины,				,

пресса.		7
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол,		7
настольный теннис.		7
		,
- Подвижные игры и эстафеты.		
		400
3) Специальная физическая подготовка	сентябрь-июль	100
Специальные упражнения для развития быстроты,	Centracps mens	18
гибкости, координации, силы, силовой выносливости,		
скоростно-силовой выносливости мышц.		
<u>*</u>		16
Упражнения с отягощениями, с преодолением		
собственного веса.		17
Специальные упражнения для укрепления суставов.		17
Специальные упражнения для развития быстроты,		17
скорости, ловкости.		17
Специальные упражнения для развития общей		
выносливости.		17
Специальные имитационные упражнения.		15
спеднальные имптадленные упражиеным		
4) Техническая подготовка	сентябрь-июль	
- Изучения и совершенствование техники и тактики		234
передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и		18
средней дистанциях;		10
- изучение и совершенствование техники удара ногой на		
средней и ближней дистанции на месте и в		
перемещениях;		18
- изучение техники боковых ударов и ударов снизу. на		
средней, ближней дистанциях;		
- изучение ударов ногой на месте и в передвижении;		18
- бой с тенью;		10
- изучение защиты блоками и перемещениями;	согласно	10
- изучение техники и тактики от атакующих и	календарного	18
контратакующих приемов, ударов на дальней, средней	плана	
- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		18
дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и		

	ближней дистанциях и защита;				18
	- изучение техники и тактики атакующих,	сентябрь			
	контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней	афоктно			10
	дистанциях;	в течение года			18
	- изучение техники ударов ногами в сочетании с	в те тепие года			10
	ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног.				18
	-Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в				10
	движении вперед, назад, в сторону.				18
	- Клинчи и выходы из них.				10
	- Изучение стандартных и не стандартных ситуаций:				18
	ближний бой, бой на средней дистанции, бой на				10
	дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.				18
	-Обучение имитационным упражнениям тхэквондо				
	(ВТФ): отработка атакующих, встречных и				18
	контратакующих ударов руками и ногами и защит от				
	них. В парах: отработка атакующих, встречных и				
	контратакующих ударов руками и ногами и защит от				18
	них.				
	5) Участие в соревнования				
	6) Инструкторская и судейская практика				21
	7) Медицинские, медико-биологические,				
	восстановительные мероприятия, тестирование,				10
	контроль				10
	- сдача контрольных нормативов;				
	-медосмотр				15
	- восстановительные мероприятия				
Учебно-			624	49	575

тренировочный	Теоретическая подготовка			
этап 2 года	Роль физической культуры и спорта в формировании	1-е полугодие	1	
обучения	личностных качеств человека			
	Международный олимпийский комитет (МОК)	сентябрь-	1	
	Самоконтроль в процессе занятий физической	август	1	
	культурой и спортом	сентябрь-июнь		
	Правила эксплуатации и безопасного использования	1	1	
	оборудования и спортивного инвентаря.	сентябрь-июнь	1	
	Рациональное, сбалансированное питание во время	The second secon	1	
	тренировок и соревнований.	сентябрь-июль	1	
	Структура и содержание дневника обучающегося.	сентиоры июль		
	Классификация и типы спортивных соревнований			
			23	
	Тактическая подготовка	acytra6ny	23	
		сентябрь-	20	
	Психологическая подготовка	ИЮЛЬ	20	
	2) Общая физическая подготовка			125
	Общеподготовительные упражнения	сентябрь-		7
	-Прыжки, бег и метания.	август		9
	-Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.			9
	-Прикладные упражнения.			9
	-Упражнения в парах.			8
	-Упражнения с теннисным мячом.			9
	-Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)			9
	- Упражнения с отягощениями. Легкая штанга,			
	гимнастика с блинами.			10
	- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник,			10
	брусья)			0
	- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки,			9
	перевороты.			10
	- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины,			10
	пресса.			_
	- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.			9
	- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол,			9
	- спортивные игры. футоол, регон, баскетоол,			9

настольный теннис.		9
- Подвижные игры и эстафеты.		
3) Специальная физическая подготовка		
Специальные упражнения для развития быстроты,		131
гибкости, координации, силы, силовой выносливости,	сентябрь-июль	
скоростно-силовой выносливости мышц.		21
Упражнения с отягощениями, с преодолением		
собственного веса.		22
Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты,		
скорости, ловкости.		22
Специальные упражнения для развития общей		22
выносливости.		22
Специальные имитационные упражнения.		
		22
4) Техническая подготовка		
- Изучения и совершенствование техники и тактики		
передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и	сентябрь-июль	252
средней дистанциях;		21
- изучение и совершенствование техники удара ногой на		
средней и ближней дистанции на месте и в		21
перемещениях;		
- изучение техники боковых ударов и ударов снизу. на		
средней, ближней дистанциях;		21
- изучение ударов ногой на месте и в передвижении;		21
- бой с тенью;		21
- изучение защиты блоками и перемещениями;		
- изучение техники и тактики от атакующих и		21
контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и		
ближней дистанциях и защита;		21
- изучение техники и тактики атакующих,		
контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с		
ударами снизу на дальней, средней и ближней		21
дистанциях;		_

	- изучение техники ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ногЗащита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.				21
	- Клинчи и выходы из них Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на				21
	дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.				21
	-Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.				21
	5) Участие в соревнования				
	6) Инструкторская и судейская практика	согласно календарного			25
	7) Медицинские, медико-биологические,	плана			18
	восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	сентябрь			
	- сдача контрольных нормативов; -медосмотр	в течение года			24
Учебно-	- восстановительные мероприятия Теоретическая подготовка		728	58	670
тренировочный	Роль физической культуры и спорта в формировании		120	1	0/0
этап 3 года	личностных качеств человека	сентябрь-			
обучения	История зарождения тхэквондо (ВТФ) в мире, России.	август		1	
	Первые соревнования тхэквондистов в России. Международный олимпийский комитет (МОК) Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и	сентябрь-июнь		1 1	
	спортом Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	сентябрь-июнь		1	

Правила эксплуатации и безопасного использования	сентябрь-июль	1	
оборудования и спортивного инвентаря. Рациональное, сбалансированное питание во время	_	1	
тренировок и соревнований.	сситяорь-	1	
Классификация и типы спортивных соревнований	август	1	
Тактическая подготовка		29	
П	_	2)	
Психологическая подготовка	сентябрь-июль	20	
2) Общая физическая подготовка			146
Общеподготовительные упражнения			140
-Прыжки, бег и метания.	сентябрь-		10
-Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.	август		11
-Прикладные упражнения.	abi yei		11
-Упражнения в парах.			10
-Упражнения с теннисным мячом.			10
-Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)			10
- Упражнения с отягощениями. Леткая штанга,			10
гимнастика с блинами.			
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник,			10
брусья)			
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки,			11
перевороты.			11
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины,			11
пресса.			4.4
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.			11
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол,			10
настольный теннис.			10
- Подвижные игры и эстафеты.			
3) Специальная физическая подготовка			130
Специальные упражнения для развития быстроты,			
гибкости, координации, силы, силовой выносливости,	сентябрь-июль		22
скоростно-силовой выносливости мышц.			
Упражнения с отягощениями, с преодолением			21

собственного веса.		
Специальные упражнения для укрепления суставов.		22
Специальные упражнения для развития быстроты,		23
скорости, ловкости.		
Специальные упражнения для развития общей		21
выносливости.		
Специальные имитационные упражнения.		21
A) Tr		225
4) Техническая подготовка		327
- Изучения и совершенствование техники и тактики	сентябрь-июль	25
передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и		
средней дистанциях;		
- изучение и совершенствование техники удара ногой на средней и ближней дистанции на месте и в		25
перемещениях;		
- изучение и совершенствование техники боковых		26
ударов и ударов снизу. на средней, ближней		
дистанциях;		26
- изучение и совершенствование ударов ногой на месте		
и в передвижении;		25
- бой с тенью;		25
- изучение защиты блоками и перемещениями;		
- изучение техники и тактики от атакующих и		25
контратакующих приемов, ударов на дальней, средней		
дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и		
ближней дистанциях и защита;		25
- изучение техники и тактики атакующих,	согласно	
контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с	календарного	
ударами снизу на дальней, средней и ближней	плана	
дистанциях;		25
- изучение и совершенствование техники ударов		
ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в		
сочетании с ударами ног.		25
-Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в	сентябрь	25
движении вперед, назад, в сторону.	ССПТЛОРВ	25
- Клинчи и выходы из них.		23

	- Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на	в течение года			
	дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими				
	действиями.				25
	-Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): отработка атакующих, встречных и				
	контратакующих ударов руками и ногами и защит от				
	них. В парах: отработка атакующих, встречных и				
	контратакующих ударов руками и ногами и защит от				
	них.				30
	5) Участие в соревнования				15
	6) Инструкторская и судейская практика				
	7) Медицинские, медико-биологические,				22
	восстановительные мероприятия, тестирование,				
	контроль				
	- сдача контрольных нормативов;				
	-медосмотр				
Учебно-	- восстановительные мероприятия		832	74	758
			634	/4	750
тренировочный				1	
этап 4 года	Теоретическая подготовка	сентябрь-		1	
обучения	Роль физической культуры и спорта в формировании	август		4	
	личностных качеств человека Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и	сентябрь-июнь		1	
	спортом			_	
	Значение рациональной техники в достижении высокого			1	
	спортивного результата.	сентябрь-июнь			
	Рациональное, сбалансированное питание во время			1	
	тренировок и соревнований.	сентябрь-июль			
	Классификация и типы спортивных соревнований			1	
	Правила вида спорта тхэквондо ВТФ	сентябрь-		3	
	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для				

		1	
тхэквондо ВТФ, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.	август	1	
Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным		2	
соревнованиям.			
T		33	
Тактическая подготовка	сентябрь-июль		
П	Септиоры пислы	30	
Психологическая подготовка		30	
Базовые волевые качества личности.			
Системные волевые качества личности.			
2) 05 1	сентябрь-		
2) Общая физическая подготовка	август		
Общеподготовительные упражнения			125
-Прыжки, бег и метания.			8
-Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.			10
-Прикладные упражнения.			8
-Упражнения в парах.			9
-Упражнения с теннисным мячом.			8
-Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)			9
•			
- Упражнения с отягощениями. Легкая штанга,			10
гимнастика с блинами.			1.0
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник,			10
брусья)			
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки,			9
перевороты.			
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины,			10
пресса.			10
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.			8
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол,			9
настольный теннис.			7
			,
- Подвижные игры и эстафеты.			150
3) Специальная физическая подготовка			25
Специальные упражнения для развития быстроты,			
гибкости, координации, силы, силовой выносливости,	сентябрь-июль		
скоростно-силовой выносливости мышц.			25
Упражнения с отягощениями, с преодолением			
1 2			

собственного веса.		25
Специальные упражнения для укрепления суставов.		25
Специальные упражнения для развития быстроты,		
скорости, ловкости.		25
Специальные упражнения для развития общей		25
выносливости.		
Специальные имитационные упражнения.		
		368
4) Техническая подготовка		300
- Изучения и совершенствование техники и тактики	CONTRACTOR MOTE	28
передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и	сентябрь-июль	20
средней дистанциях;		20
- изучение и совершенствование техники удара ногой на		28
средней и ближней дистанции на месте и в		
перемещениях;		•
- изучение и совершенствование техники боковых		28
ударов и ударов снизу. на средней, ближней		
дистанциях;		28
- изучение и совершенствование ударов ногой на месте		
и в передвижении;		28
- бой с тенью;		
- изучение защиты блоками и перемещениями;		
- изучение техники и тактики от атакующих и		28
контратакующих приемов, ударов на дальней, средней		
дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и		
ближней дистанциях и защита;		
- изучение техники и тактики атакующих,		28
контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с		
ударами снизу на дальней, средней и ближней		28
дистанциях;		20
- изучение и совершенствование техники ударов		20
ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в		28
сочетании с ударами ног.		20
-Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в		28
движении вперед, назад, в сторону.		
- Клинчи и выходы из них.		28

	- Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.				32
	-Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): отработка атакующих, встречных и				28
	контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и				
	контратакующих ударов руками и ногами и защит от				
	них.	согласно			
	5) Участие в соревнования	календарного плана			49
	6) Инструкторская и судейская практика				33
		сентябрь			
	7) Медицинские, медико-биологические,	n mayyayyya na wa			
	восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	в течение года			33
	- сдача контрольных нормативов;				
	-медосмотр				
	- восстановительные мероприятия				
Совершенствование			1040	94	946
спортивного					
мастерства 1 года	Теоретическая подготовка	сентябрь-июнь			
обучения	Олимпийское движение.			1	
	Роль и место физической культуры в обществе.			1	
	Состояние современного спорта			1	
	Индивидуальный план спортивной подготовки.			2	
	Ведение дневника обучающегося.			2	
	Классификация и типы спортивных соревнований			3	
	рациональное построение учебно-тренировочных занятий				
	занятии Рациональное чередование учебно-тренировочных				
	нагрузок различной направленности; организация			3	
	marpysok passin mon nampabnemioern, opramisating				

активного отдыха. Психологические средства восстановления Основные функции и особенности спортивных			
соревнований. Общая структура спортивных соревнований.		2	
Тактическая подготовка - воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах - спортивная техника и тактика -двигательные представления	сентябрь- август	40	
Психологическая подготовка -базовые волевые качества личности -системные волевые качества личности -воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах - классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся	сентябрь-июль	39	
2) Общая физическая подготовка Упражнения для развития и совершенствование физических качеств	сентябрь-		125
3) Специальная физическая подготовка Упражнения для развития и совершенствования специальной выносливости Упражнения для развития и совершенствования	август сентябрь-июль		177
специальной гибкости Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей			35
Акробатические упражнения Имитационные упражнения			35 36 35

4) Техническая подготовка		
Совершенствование техники и тактики передвижения в		416
стойках, прямых ударов на дальней и средней		32
дистанциях;		32
- совершенствование техники удара ногой на средней и	сентябрь-июль	20
ближней дистанции на месте и в перемещениях;		32
- совершенствование техники боковых ударов и ударов		32
снизу. на средней, ближней дистанциях;		
- совершенствование ударов ногой на месте и в		32
передвижении;		
- бой с тенью;		32
- совершенствование защиты блоками и		32
перемещениями;		
- совершенствование техники и тактики от атакующих и		32
контратакующих приемов, ударов на дальней, средней		
дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и		32
ближней дистанциях и защита;		
- изучение и совершенствование техники и тактики		
атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с		32
боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и		32
ближней дистанциях;		
- изучение и совершенствование техники ударов		
ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в		22
сочетании с ударами ног.		32
-Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в		
движении вперед, назад, в сторону.		
- Клинчи и выходы из них.	согласно	32
- Изучение стандартных и не стандартных ситуаций:	календарного	32
ближний бой, бой на средней дистанции, бой на	плана	
дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими		
действиями.		32
-Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): отработка атакующих, встречных и		32
		""
контратакующих ударов руками и ногами и защит от	сентябрь	
них. В парах: отработка атакующих, встречных и		
контратакующих ударов руками и ногами и защит от		

	них.	в течение года			
	5) Участие в соревнования  6) Инструкторская и судейская практика  7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль  - сдача контрольных нормативов;  -медосмотр  - восстановительные мероприятия				104 62 62
Совершенствование	1 1		1144	103	1041
совершенствование спортивного мастерства 2 года обучения	Теоретическая подготовка Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований рациональное построение учебно-тренировочных занятий Рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.	сентябрь-июнь	1144	1 1 1 2 1 2 3	1041
	Тактическая подготовка - воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах - спортивная техника и тактика -двигательные представления	сентябрь- август		45	

		1	
Психологическая подготовка -базовые волевые качества личности -системные волевые качества личности -воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах - классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся	сентябрь-июль	44	
2) Общая физическая подготовка     Упражнения для развития и совершенствование физических качеств      3) Специальная физическая подготовка     Совершенствование специальных физических качеств.	сентябрь- август		138
4) Техническая подготовка Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях; - совершенствование техники удара ногой на средней и	сентябрь-август		195
ближней дистанции на месте и в перемещениях; - совершенствование техники боковых ударов и ударов снизу. на средней, ближней дистанциях; - совершенствование ударов ногой на месте и в передвижении; - бой с тенью; - совершенствование защиты блоками и			457
перемещениями; - совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита; - изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с	сентябрь- август		

боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и		
ближней дистанциях;		
- изучение и совершенствование техники ударов		
ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в		
сочетании с ударами ног.		
-Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в		
движении вперед, назад, в сторону.		
- Клинчи и выходы из них.		
- Изучение стандартных и не стандартных ситуаций:		
ближний бой, бой на средней дистанции, бой на		
дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими		
действиями.		
-Обучение имитационным упражнениям тхэквондо		
(ВТФ): отработка атакующих, встречных и		
контратакующих ударов руками и ногами и защит от		
них. В парах: отработка атакующих, встречных и		
контратакующих ударов руками и ногами и защит от		
них.		
5) Участие в соревнования		
o) v merne z copeznozuma		
6) Инструкторская и судейская практика	согласно	115
o) marpy morphism is oggenerated approximate	календарного	
7) Медицинские, медико-биологические,	плана	68
восстановительные мероприятия, тестирование,		
контроль		
- сдача контрольных нормативов;	сентябрь	68
-медосмотр	_	00
- восстановительные мероприятия	в течение года	

# 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинах соревнования» (далее – « $BT\Phi$  командные соревнования)»,

«ВТФ - пхумсэ» (далее — «ВТФ — пхумсэ») основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо».

Для зачисления на этап спортивной подготовки, лицо желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с учебно-тренировочном планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебнотренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо».

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерскопреподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы программы спортивной подготовки по тхэквондо ВТФ

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

# Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

<b>№</b> π/π	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «додянг» (12x12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12

39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
	Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной сп	ециализации), з	тапов
	совершенствования спортивного мастерства и высшего сп	портивного мас	терства
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения	комплект	1
	тренировочных занятий		

## Обеспечение спортивной экипировкой

$N_{\underline{0}}$	Наименование спортивной экипировки	Единица	Количество
$\Pi/\Pi$		измерения	изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
Для э	тапа совершенствования спортивного мастерства и этапа вы	сшего спорт	ивного
масте	ерства		
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

## Обеспечение спортивной экипировкой

	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
			Этапы спортивной подготовки								
№	Наименование	Единица	Расчетная единица		чальной этовки		вочный (этап ивной	Эт совершен спорти масте	ивного	спорт	ысшего ивного ерства
п/п		измерения	т асчетная единица	количество	срок эксплуатации лет	количество	срок эксплу <b>а</b> тации лет	, количество	срок эксплуатации лет	количество	срок эксплу <b>ятации</b> лет (
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

#### 6.2. Кадровые условия реализации Программы

- 1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей, привлеченных к работе с лицами, обучающимися на этапе начальной подготовки, учебнотренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, соответствует требованиям ФССП по виду спорта «тхэквондо» к кадровому составу, осуществляющих спортивную подготовку.
- 2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренерапреподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

#### 6.3.Информационно-методические условия реализации программы

#### Учебно-методические ресурсы:

- 1. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ. М., Физкультура и спорт.- 2009.
  - 1. Сафонкин С. Тхэквондо. СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, ОАО «Общество «Торнадо», 2001.
  - 2. Сафонкин. С. Секреты мастера тхэквондо. Обучение технике взаимодействия ударов ногой и рукой. Учебное пособие 2014.
  - 3. Шоу, Скот. Таэквондо. 50 основных приемов/Скотт Шоу М.:АСТ Астрель: Полиграфиздат, 2009.
  - 4. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах/ под редакцией А.Ф.Шарипова, О.Б.Малкова М.: Физкультура и Спорт, 2007.
  - 5. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ; Учебное пособие для студентов ИФК О. Г. Эпов

### Интернет-ресурсы:

- 1. (<a href="https://xn--23-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/directivities?municipality=6&organizer=393">https://xn--23-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/directivities?municipality=6&organizer=393</a>) АИС "НАВИГАТОР" МБУ ДО ДЮСШ
- 2. (<a href="https://vk.com/club216414515">https://vk.com/club216414515</a>) Ссылка на страницу в ВК
- 3. (<u>https://t.me/olimpnvr</u>) Ссылка телеграмм канал
- 4. (http://www.minsport.gov.ru)Министерство спорта Российской Федерации
- 5. (http://www.kubansport.ru/) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
- 6. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
- 7.Всемирное антидопинговое агентство (<u>http://www.wada-ama.org</u>)
- 8.Официальный сайт «Союз тхэквондо России» https://www.tkdrussia.ru /