



Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

**ПРИНЯТА**

**УТВЕРЖДЕНА**

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 28.12.2024 № 211-СО

Протокол от 28.12.2024 № 4

# **Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

**Программа разработана на основании:** распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

**Срок реализации программы и возраст обучающихся на уровнях подготовки:**

Стартовый уровень – 3 года (с 8 до 10 лет)

Базовый уровень – 2 года (с 10 до 12 лет)

Продвинутый уровень – 4 года (с 12 до 16 лет)

Авторы разработчики:

Траль Анастасия Игоревна, инструктор-методист

Санкт-Петербург

2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	14
<b>2.1.</b>	Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку на уровнях подготовки по виду спорта	14
<b>2.2.</b>	Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки	14
<b>2.3.</b>	Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочной нагрузки	15
<b>2.4.</b>	Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «тхэквондо»	16
<b>2.5.</b>	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку	17
<b>2.6.</b>	Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем	18
<b>2.7.</b>	Планы применения восстановительных средств	19
<b>2.8.</b>	Планы антидопинговых мероприятий	22
<b>2.9.</b>	Планы инструкторской и судейской практики	28
<b>2.10.</b>	Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля	30
<b>2.11.</b>	Оценка результатов освоения Программы	34
<b>2.12.</b>	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля	34
<b>2.12.1.</b>	Виды контроля подготовки	34
<b>2.12.2.</b>	Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке	34
<b>2.13.</b>	Сетевая форма реализации Программы	36
<b>III.</b>	<b>ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)</b>	36
<b>IV.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	36
<b>V.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»</b>	36
<b>VI.</b>	<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	37

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, удовлетворения потребности в двигательной активности. По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является очной.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; распоряжения Комитета по образованию от 25 августа 2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющих образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

### **Адресат**

Программа предназначена для детей в возрасте от 8 до 16 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, с дополнительными требованиями к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы от 15 до 25 человек стартовый уровень, от 10 до 20 базовый уровень, от 8 до 16 продвинутый уровень.

Зачисление на обучение ведется на основании:

- Протокола приема нормативов по общей физической и специальной физической подготовки в группы на стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.
- Копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении.
- Копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства.

- Справка от педиатра с указанием группы здоровья и физкультурной группы (для поступающих в группы стартового и базового уровня).
- Медицинское заключение о допуске по избранному виду спорта (для поступающих в группу продвинутого уровня).
- Копия эхокардиографии (УЗИ сердца).
- Согласие на обработку персональных данных.
- Заявление о приеме (осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет).
- Справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.
- Фотографии поступающего в формате 3х4, в количестве 3 штук.
- Копия полиса обязательного медицинского страхования.
- Копия СНИЛС.
- Действующий сертификат РУСАДА (с 7 лет).

Программа допускает прием детей на ее освоение с любого месяца учебного года, в случае вакантных мест в группе, сдачи нормативов на зачисление и не влечет за собой не выполнение данной программы.

#### **Актуальность реализации**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «тхэквондо» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных тхэквондистов на ознакомительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям тхэквондо, преемственность в решении задач знакомством со специфическими упражнениями и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего освоения дополнительной образовательной программы.

Образовательная среда на отделении тхэквондо - это спроектированное пространство для персонального развития, самоопределения и самореализации личности, предоставляющая обучающимся возможность занятий спортом и сохранения здоровья и физического развития средствами данного вида спорта. Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей в занятиях спортом и формирования установки на здоровый образ жизни, ориентирована на решение актуальных проблем ребенка, соответствует социальному заказу родителей в части ранней физкультурно-спортивной подготовки ребенка.

Ранние сроки приобщения к специализации по виду спорта «тхэквондо» диктуются, с одной стороны, практическими задачами создания олимпийского резерва юных спортсменов, а с другой стороны, общевоспитательными и оздоровительными целями – гармоничного развития подрастающего поколения.

У обучающихся по данной программе происходит существенное улучшение физической работоспособности – интегративного показателя как адаптационных, так и функциональных возможностей организма детей. Сопоставление показателей функциональных способностей до и после периода освоения программы обучающимися

свидетельствует о благоприятном воздействии занятий тхэквондо на физическое развитие детей.

**Новизна программы** заключается в том, что процесс обучения и тренировки направлен на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов обучающихся, освоение данной программы является ознакомительным этапом многолетнего процесса обучения и тренировки юных тхэквондистов, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения. Также новизна данной программы заключается в применении современных технологий в дополнительном образовании, частичной организации образовательного процесса дистанционно на информационно-коммуникационных ресурсах в случаях необходимости.

Особое внимание было уделено полному и углубленному изложению программного материала.

#### **Уровень освоения**

В Программе три уровня освоения программы – стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.

#### **Объем и срок освоения**

**Таблица 1**

<b>Уровень подготовки</b>	<b>Общее количество учебных часов</b>	<b>Минимальный и предельный возраст прохождения Программы</b>	<b>Содержание Программы</b>	<b>Уровень освоения Программы</b>
Стартовый уровень	234 часа	с 8 до 10 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.</li> <li>- Гармоничное развитие физических качеств.</li> <li>- Освоение базовых элементов по виду спорта «тхэквондо».</li> <li>- Укрепление здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;</li> <li>- Уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.</li> </ul>

Базовый уровень	До года	312 часов	с 10 до 12 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование теоретических знаний о спортивной гимнастике.</li> <li>- Развитие общей и специальной физической, технической подготовки, освоение комплексов «пхумсэ».</li> <li>- Развитие волевых и морально-этических качеств личности.</li> <li>- Приобретение соревновательного опыта.</li> <li>- Укрепление организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;</li> <li>- Уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;</li> <li>- Стабильность состава спортсменов.</li> </ul>
	Свыше года	416 часов			
Продвинутый уровень	До трех лет	520 часов	с 12 до 16 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие функциональной подготовленности, разучивание более сложных боевых элементов.</li> <li>- Воспитание специальных психических качеств.</li> <li>- Приобретение соревновательного опыта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;</li> <li>- Стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;</li> <li>- Состояние здоровья спортсменов</li> </ul>
	Свыше трех лет	728 часов			

### Цель и задачи

Цель – формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств тхэквондо для

укрепления и сохранения собственного здоровья, а так же удовлетворение потребности в двигательной активности детей, организация свободного времени обучающихся, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, самоопределение, создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое воспитание личности, повышение функциональных возможностей организма и выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

**Задачи:**

Основная задача – это вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, укрепление здоровья, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности в соответствии с индивидуальными способностями учащегося; формирование начальной системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивной тхэквондо; развитие специальных качеств: рывка и координации.

Обучающие:

- обучить необходимым начальным элементам специальной физической подготовки тхэквондо и базовым комплексам пхумсэ;
- сформировать начальные теоретические знания, научить терминологии;
- ознакомить обучающихся с основами техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- сформировать коммуникативные компетентности в соответствии с возрастными особенностями;
- развить физические качества (сила, гибкость, выносливость, ловкость и др.);
- развить двигательные умения и навыки;
- сформировать представления о личных физических возможностях.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества у обучающихся;
- сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и в здоровом образе жизни;
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям тхэквондо;
- формировать личностные качества, необходимые для занятий спортом (трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, упорство, доброжелательность и др.).

**Планируемые результаты освоения**

**На стартовом уровне:**

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники в тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо в весовых категориях.

**На базовом уровне:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо в весовых категориях.

#### **На продвинутом уровне:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо в весовых категориях.

#### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

##### **Язык реализации**

В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

##### **Форма обучения**

Очная (с возможным применением дистанционных технологий). Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие, в программе практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика, экскурсии.

##### **Особенности реализации**

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях тхэквондо осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп Учреждения, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации и формировании учебно-тренировочных групп. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта тхэквондо, сформировать у обучающихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что учебно-тренировочный процесс проводится в группах. Во время занятий дети учатся работать в коллективе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также обучающиеся становятся ответственными за спортивный инвентарь, оборудование. Они становятся более



уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

### **Условия набора и формирования групп**

Набор проводится на основании прохождения нормативов согласно нормативам в пункте 2.13 и количества лиц в группе согласно таблице № 4. Дополнительный набор осуществляется согласно вакантным местам в Учреждении.

### **Формы организации и проведения занятий**

Подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, а также теоретические занятия), в том числе с использованием дистанционных технологий (при необходимости);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- итоговая и промежуточная аттестация обучающихся;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

**Таблица 2**

Виды учебно-тренировочных занятий

<b>Тип тренировки</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Возможные преимущества</b>
<b>Групповая</b>	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
<b>Индивидуальная</b>	Выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники
<b>Запрограммированная</b>	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
<b>Свободная</b>	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
<b>Смешанная</b>	Комбинация двух предыдущих	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ

	организационных форм (свободная и запрограммированная)	представленных выше организационных форм
--	--	---

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и условий занятий.

#### **Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»:**

**Самостоятельная подготовка.** Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют две основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

**Самостоятельные учебно-тренировочные занятия.** Задача самостоятельного учебно-тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора учебно-тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 ч.

Структура оздоровительного учебно-тренировочного занятия выглядит следующим образом:

– первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый учебно-тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

– четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного

корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

### **Материально-техническое оснащение**

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «тхэквондо» используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо – специализированный спортивный зал 746,7 м<sup>2</sup> оборудованный дадянгами и необходимым инвентарем для реализации подготовки;
- раздевалки для обучающихся с душевой и туалетом;
- арендованные залы в разных районах города, оборудованные дадянгами и необходимым инвентарем для реализации подготовки;
- в спортивном зале специально оборудованное место с тренажерами, хореографическими станками; зеркалами, расположенными от уровня пола на высоту не менее 1 м;

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие учебно-тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки виду спорта «тхэквондо» (пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «тхэквондо»);
- обеспечение спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «тхэквондо» (пункт № 6 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «тхэквондо»);
- 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.

### **Кадровое обеспечение**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки 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).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «тхэквондо ВТФ-ПХУМСЭ», а также специалисты по ОФП, растяжке.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

**2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта**

**Таблица 3**

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

(Пункт № 1 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «ТХЭКВОНДО»)

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»				
Стартовый уровень	до 3	8	10	15-25
Базовый уровень	2	10	12	12-24
Продвинутый уровень	4	12	16	8-16

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

**2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки**

**Таблица 4**

Количественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Количество человек в группе	
	Минимальный	Максимальный
Стартовый уровень	15	25
Базовый уровень	12	24
Продвинутый уровень	8	16

**Таблица 5**

Качественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Год обучения	Группа	Качественный состав
Стартовый уровень	1-й	СОс	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы.
	2-й		
	3-й		

			Выполнение нормативов ОФП, СФП, тестов индивидуального отбора.
<b>Базовый уровень</b>	1-й	СОб-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	2-й	СОб-2	
<b>Продвинутый уровень</b>	1-й	СОп-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 1)
	2-й	СОп-2	
	3-й	СОп-3	
	4-й	СОп-4	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 2)

### 2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

Режимы учебно-тренировочной работы соответствуют «Положению о режиме занятий, обучающихся в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

**Таблица 6**

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»  
(Пункт № 2 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «Тхэквондо»)

Объем тренировочной	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый	Базовый уровень	Продвинутый уровень

нагрузки	уровень	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»					
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	8	10	14
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	234	312	416	520	728

#### 2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Таблица 7

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»  
(Пункт № 3 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ)  
по виду спорта «тхэквондо»)

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	32-37	32-37	22-27	20-23	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	17-23	19-28	22-30
Техническая подготовка (%)	36-45	36-45	38-45	35-45	35-45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	2-6	3-8	6-9
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренным Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год.



Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год, согласованный решением педагогического совета и утвержденного директором учреждения. Календарь соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год опубликован на официальном сайте информационно-телекоммуникационной сети интернет в разделе «Документы».

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку**

### **Стартовый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по тхэквондо допускаются дети от 8 лет на стартовый уровень, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год.

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по тхэквондо. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

### **Базовый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по тхэквондо допускаются дети от 10 до 12 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год, копию ЭХО-сердца, заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по тхэквондо. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

#### **Продвинутый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по тхэквондо допускаются дети от 12 до 16 лет, прошедшие и допущенные к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях по результатам углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год) или текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), имеющие заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

## **2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем**

**Таблица 8**

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения  
подготовки по виду спорта «тхэквондо»  
(Пункт № 6 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ))

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Костюм спортивный парадный	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
2.	Протектор зубной (капа)	штук	

\* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

**Таблица 9**

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

(Пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «ТХЭКВОНДО»)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Макивара – щит большая	штук	6
2.	Макивара средняя	штук	12
3.	Маркеры для тренировок	комплект	1
4.	Мешок боксерский	штук	2
5.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
6.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «досянг» (12х12 м)	комплект	1
7.	Платформа балансировочная	штук	1
8.	Подвесная система для мешков	комплект	2
9.	Подушка балансировочная	штук	1
10.	Ракетка для тхэквондо («лапа-ракетка для тхэквондо»)	штук	12
Для продвинутого уровня подготовки			
11.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
12.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

## 2.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общестонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На стартовом и базовом уровне проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в детском саду или школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На продвинутом уровне вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 10

## Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответствен ное лицо	Старто вый уровень	Базо вый уровень	Продвину тый уровень
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: •водные процедуры закаливающего характера, •душ, теплые ванны, •прогулки на свежем воздухе, •рациональные режимы дня и сна, питания, •рациональное питание, витаминизация, •тренировки в благоприятное время суток.	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+
4.	Физиотерапевтические средства: •душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; •ванны: хвойные, жемчужные, солевые; •бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин	Тренер-преподаватель, врач, учреждения, спортсменов	-	-	+

	(исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); •ультрафиолетовое облучение; •аэронизация, кислородотерапия; •массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание				
--	---	--	--	--	--

## 2.8. Планы антидопинговых мероприятий

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

#### **Общая информация по антидопингу**

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### **План антидопинговых мероприятий**

План антидопинговых мероприятий составляется и проводится для каждого уровня подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющий дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).



Таблица 11

## Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	Вид программы	Тема		
Стартовый/ базовый уровень	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

		преподаватель и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
<b>Продвину тый уровень</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

## Полезные ссылки:



Официальный сайт РАА  
«РУСАДА»



Дисквалификации



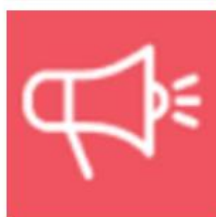
Официальный сервис по  
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –  
Министерство спорта  
Российской Федерации



Сообщить о допинге



видео-урок «Система АДАМС:  
пошаговая видео-инструкция»



## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Решение этих задач целесообразно начинать на продвинутом уровне подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся продвинутого уровня подготовки должны овладеть принятой в спортивной гимнастике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части. 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 спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

**Таблица 12**

Примерное содержание инструкторской (тренингово-преподавательской) практики

Содержание работы	Продвинутой уровень
1. Навыки строевой подготовки. Строевые приемы. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!» Расчет. Команды: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!».	+
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+
3. Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (Дню победы, Новому году, 1 сентября)	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными тхэквондистов по истории тхэквондо, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-
5. Объяснение ошибок, оказание страховки.	+
6. Наставничество над 1-2 тхэквондистами новичками. Обучение простейшим элементам тхэквондо.	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками (методика проведения учебно-тренировочных	-

занятий).	
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-
9. Беседа, лекция на тему техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, обучение приемам страховки и самостраховки.	+
10. Обучение основам техники и методики обучения упражнениям тхэквондо.	-
12. Участие в соревнованиях Учреждения в качестве выводящего тренера-преподавателя групп начальной подготовки.	—

**Таблица 13**  
Примерное содержание подготовки судей по спорту

№п/п	Темы судейской практики	Продвинутый уровень	
		до 3-х лет	свыше 3-х лет
1.	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b> Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+
	Положение о соревнованиях. Заявки. Противоправное влияние на результаты соревнований.	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований.	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	+	+
	Состав судейской коллегии. Главный судья. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	+	+
	Рефери соревнований и судейско-вспомогательный персонал. Порядок проведения соревнований.	-	+
	Правила судейства в различных спортивных дисциплинах.	+	+
	Разбор процедуры соревнований: - командные соревнования; - смешанные командные соревнования; - личные соревнования. Методы процедуры соревнований.	+	+
	Разрешенные технические приемы и места для атаки.	+	+
	Ведение счета и его оглашение. Действия, связанные с временной остановкой поединка.	+	+

	Разбор запрещенных действий и штрафов в тхэквондо.	-	-
	Дополнительный 4 раунд и решение о предпочтительности.	-	-
	Процедура для определения превосходства в тхэквондо. Решение и объявление победителя.	-	-
	Решения о победе: ПОР, ФС, РБ, ПДР, ПП, СС, ДИКВ, ВЗ, ОДС, ООСНП.	-	+
	Нокудаун. Действия рефери при нокдауне спортсмена.	-	-
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по тхэквондо	+	+
2.	<b><u>Практическая подготовка</u></b>		
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения	-	+

## 2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля

### Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся

Медико-биологическое обеспечение – это комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медико-биологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в спортивной гимнастике, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

*Медико-биологические средства восстановления* подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

*Основные принципы питания спортсменов:*

К основным принципам питания спортсменов относят:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;
- соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;
- использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;
- создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;
- разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;
- включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;

– использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;

– индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

#### **Организации систематического медицинского контроля**

Спортивная деятельность, связана со значительным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Основные задачи медицинского контроля в тхэквондо:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнасток к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

**Медицинский контроль** — это систематическое наблюдение за состоянием здоровья определённых групп населения, соблюдением санитарно-гигиенических и противоэпидемиологических норм и правил в целях укрепления здоровья людей. Осуществляется медицинской службой путём медицинского обследования, ежегодных контрольных медицинских обследований и медицинских осмотров, повседневного медицинского наблюдения.

Для учебно-тренировочных занятий по тхэквондо на всех уровнях подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) по виду спорта «тхэквондо», тесты индивидуального отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

**Таблица 14**

Примерный план медицинского обеспечения

Наименование мероприятия	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от уровня подготовки	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО



<b>Допуск врача к занятиям после болезни</b>	+	+	+
<b>Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях</b>	+	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: - к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от уровня подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала

выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

## 2.11. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»; тестов индивидуального отбора, утвержденных СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год; перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

## 2.12. Виды контроля подготовки, нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, сроки проведения контроля

### 2.12.1. Виды контроля подготовки

В рамках Программы используются виды контроля:

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «Тхэквондо».

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по уровням подготовки посредством сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов для перевода на последующий уровень программы и тесты индивидуального отбора, проводимые Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

### 2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Таблица 15

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта

«Тхэквондо»

(Пункт № 7 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта

«Тхэквондо»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая						

категория», «ВТФ-командные соревнования»						
1.	Бег на 30 м	с	не менее		не менее	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР«Комета» на текущий учебно-тренировочный год						

**Таблица 16**

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «тхэквондо» (Пункт № 8 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «тхэквондо»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.	Бег на 1500 м	с	не более	
			8.05	8.29
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее	
			+5	+6
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			8,7	9,1
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
7.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее	

	перекладине	раз	4	-
8.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР«Комета» на текущий учебно-тренировочный год				

### **2.13 Сетевая форма реализации Программы**

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

### **III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)**

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Годовой учебно-тренировочный план опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

### **IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Календарный учебный график опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

### **V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Пример рабочих программ по виду спорта «бокс», состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении №

## **VI. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **Информационное обеспечение Программы включает:**

список литературных источников,  
перечень аудиовизуальных средств,  
перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Бокс: Прошлое, настоящее, будущее : Сб.науч.тр., посвящ.100-летию Санкт-Петербургского бокса / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Каф.теории и методики бокса; Редкол.:В.А. Таймазов и др. - СПб., 1997. – с. 130: ил.
2. Глебов, Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга / Е.И. Глебов, С. М. Чой. Ростов-н/Д : Феникс, 2002. - 320 с.
3. Павлов, С.В. Модели технико-тактического мастерства тхэквондистов / С.В. Павлов // Эколого-валеологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки: сборник научных трудов. Челябинск: ЮУр-ГУ, 1999. - С. 145.
4. Приказ Минспорта России от 18.02.2013 N 62 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 N 28450).
5. Программа дополнительного образования СПб ГБОУ ДОД ГКСДЮШОР "Комета" по тхэквондо (ВТФ). Санкт-Петербург., 2013. - 64 с.
6. Селиверстова, В.В., Мельников Д.С., Симаков А.М., Павлов И.Д. Оценка функционального состояния спортсменов-тхэквондистов с применением аппаратно-диагностического комплекса «Краб» // VI Международный конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 18-20 октября 2013., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. – СПб., Изд-во «Олимп-СПб», 2013. – с. 232.
7. Соколов, И.С. Основы тазквон-до / И. С. Соколов. - М. : Сов.спорт, 1994. - с. 237: ил.
8. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; худож. - оформ. А Киричэк. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 800 с.: ил.
9. Тхэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Методическое пособие в помощь тренерам, учителям физической культуры, студентам, а также спортсменам и их родителям. Коллектив авторов: Ю. М. Бабак, Е. А. Константинова, Ю. А. Волкова, И. Н. Пашков, А. В. Мутьев - Киев: 2010 - 88 с.
10. Чин, Джунный Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств : дис. ... канд. пед. наук / Чин Джунный ; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 1994. - с. 21 - Б.ц.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» от 15 ноября 2022 г. № 988

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый для использования

в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

12. слайды,
13. слайд-фильмы,
14. видеофильмы образовательные,

15. учебные кинофильмы,
16. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);

<https://tkdrussia.ru/> (сайт Союза Тхэквондо России);

<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);

<http://www.taekwondo-spb.ru/> (сайт Санкт-Петербургской спортивной федерации Тхэквондо);

<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»);

<http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».

## **КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ИЗ ТХЭКВОНДО**

Предлагаемый словарь содержит термины, необходимые специалисту по физической культуре, и не включает термины, используемые в тхэквондо на уровне высокого мастерства.

### **1. Основные команды:**

Чариот – смирно;  
 Кюнне – поклон;  
 Джунби – приготовиться;  
 Си джак – начать;  
 Баль бако - смена стойки;  
 Тиро дора - смена направления на 180 градусов;  
 Маё – построились;  
 Кальо – остановились;  
 Кэсок – продолжили;  
 Кыман, баро - стоп, закончили;  
 Щёт – вольно;  
 Хэчо – разошлись;  
 Гё дэ – смена;

### **2. Основные стойки:**

Соги – стойка;  
 Наранхи соги - параллельная стойка (короткая);  
 Пёнхи соги - свободная стойка (короткая);  
 Чучум соги - параллельная стойка (всадника);  
 Ап куби - передняя длинная стойка;  
 Ап соги - передняя короткая стойка;  
 Двит куби - задняя длинная стойка;  
 Бом соги - стойка тигра;  
 Коа соги - передняя «скрещенная» стойка;

### **3. основные термины:**

Аньо хашимника – здравствуйте;  
 Хамсамнида – спасибо;  
 Ан – вовнутрь;  
 Бакат – наружу;  
 Ап – вперед;  
 Двит – назад;  
 Толио – сбоку;  
 Юп – вбок;  
 Нэрио – сверху;  
 До – путь;  
 Ки – энергия;  
 Кихап - концентрированный боевой выкрик;  
 Сабум - инструктор с черным поясом;  
 Сабум ним - инструктор с 4 даном и выше, мастер, учитель;  
 Кьо сах ним - инструктор с цветным поясом;  
 Твио – прыгать;  
 Хечьо - клин, раздвигать;  
 Суль – искусство;  
 Керуги – поединок;  
 Джаю – свободный;  
 Ти – пояс;  
 Самбон – тройной;

Дубон – двойной;  
Самбон керуги - трехшаговый базовый спарринг;  
Ибон керуги - двухшаговый базовый спарринг;  
Ханбон керуги - одношаговый базовый спарринг;  
Хосинсуль – самооборона;  
Пумсэ - формальный комплекс упражнений, форма движения;  
Кьок па - испытание силы удара путем разбивания предметов;  
Добок - костюм бойца тхэквондо;  
Доджан - зал для занятий тхэквондо;  
Кибон - базовая техника;  
Дончжак – движения;  
Часэ – стойки;  
Кисул – техника;  
Хогу - протектор (жилет);  
Додянг - место занятий;  
Ханбон - один шаг;  
Тэгук - «высший предел», название ученических пумсэ;  
Кёнго – предупреждение;  
Гамджом - штрафное очко;  
Чон – синий;  
Хон – красный;  
Дан - мастерская степень;  
Пум - детская мастерская степень;  
Гып - ученическая степень;



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

**Решением заседания**

**Педагогического совета**

**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Протокол от 28.12.2024 № 4**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**от 28.12.2024 № 211-СО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ТХЭКВОНДО**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся групп стартового уровня до трех лет обучения**

**(СОс-1, СОс-2, СОс-3)**

**Составитель: тренер-преподаватель  
Жаринова Анна Александровна  
Инструктор-методист  
Траль Анастасия Игоревна**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В рабочей программе представлены основные разделы подготовки тхэквондистов групп стартового уровня подготовки, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы:**

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «тхэквондо», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### **Задачи программы:**

1. Набор детей для занятий тхэквондо, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие форм и функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка по комплексам пхумсэ - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям тхэквондо, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в сдачи комплексов на гыпы и соревнованиях.

### **Частные задачи на учебно-тренировочный год:**

1. Развивать гибкость;
2. Развивать координационные способности;
3. Развивать скоростно-силовые способности;

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

**Стартовый уровень подготовки** является первым звеном в системе многолетней подготовки юных тхэквондистов. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справка). Подготовка детей в группах

стартового уровня подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка тхэквондистов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 234 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В ходе реализации стартового уровня подготовки у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающихся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по тхэквондо для выполнения норматива III юношеского спортивного разряда.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

### НА СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ДО ТРЕХ ЛЕТ ПОДГОТОВКИ (СОс-1, СОс-2, СОс-3)

[illegible]

Продолжение таблица 1

№ п/п	содержание		%	Кол-во	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
			№ недели		100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1.	Общая физическая подготовка		30	86,0	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3
2.	Специальная физическая подготовка		16	31,0	1	1		1	1		1		1		1		1	1	1		1	1			1	1	1		1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях		0	0,0																										
4.	Техническая подготовка		48	105,0	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	1,5	2,5	1,5	1,5	0,5	1,5	0,5	1,5	0,5	0,5	1,5	2,5	0,5	1,5	0,5	1,5	1,5	0,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	6,0						1		1						1									1			
6.	Инструкторская и судейская практика		0	0,0																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	6,0															1		1									
			100	234,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Таблица 2

## НА СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ ДО ТРЕХ ЛЕТ ПОДГОТОВКИ (СОс-1, СОс-2, СОс-3)

[illegible]

<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У СТАРТОВОГО УРОВНЯ (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Большая часть повседневных нагрузок в тхэквондо приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп Занятие 16. Упражнения для стопы и голени. Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 18. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 19. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие мышц туловища и живота Занятие 20. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 21. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 22. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 23. Наклон в стороны. Занятие 24. Наклон вперед. Занятие 25. Повороты. Занятие 26. Упражнения для тренировки	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.



пресса.														
Физические упражнения на развитие силы мышц всего тела Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 28. Упражнения со скакалкой. Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	10	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости Занятие 31. Беговые упражнения. Занятие 32. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения. Занятие 33. Круговая тренировка.	11	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	Скоростно-силовая подготовка – важная составная часть всесторонней физической подготовки. Два физических качества, быстрота и сила мышечного сокращения постоянно связаны с движением и определяют его. Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Занятие 34. Упражнения на растяжку.	10	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	Растяжка— комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела. Растягивание делает связки и суставы более эластичными, позволяя человеку выполнять движения по полной амплитуде. К тому же, стимулирует кровообращение и снимает психоэмоциональное напряжение.
Упражнения для развития координации Занятие 35. Беговые и прыжковые упражнения Занятие 36. Упражнения на координационной лестнице Занятие 37. Плиометрические упражнения на координацию	10	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	Физические упражнения на координацию — ключ к улучшению спортивных результатов. Упражнения позволяют научиться ускоряться в одном направлении, быстро замедляться, менять направление движения и ускоряться в другом.

Упражнения на развитие ловкости Занятие 38. Прыжки на скакалке Занятие 39. Стойки на ногах и руках Занятие 40. Упражнение с использованием кувырков	10	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	Ловкость — это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия. Ловкость - комплексное качество, которое позволяет: - быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации; - выполнять сложные по координации движения рационально и экономично; - точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях; - рационально и экономно решать двигательные задачи; - быстро и качественно овладевать новыми движениями и/или быстро их перестраивать.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>86</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 41. Подтягивание. Занятие 42. Отжимание. Занятие 43. Удержание высокоий угол. Занятие 44. Вис. Занятие 45. Приседание. Занятие 46. Прыжки. Занятие 47. Бег с утяжелителями.	4	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	1	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств тхэквондиста. В связи с тем, что выполнение большинства упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности тхэквондистов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 48. Беговые упражнения. Занятие 49. Прыжки. Занятие 50. Подвижные и спортивные игры. Занятие 51. Эстафетный бег.	4	0,25	0,25	0,5	0,25	0,25	0	1	0,5	0,5	0,25	0,25	0,25	Быстрота в тхэквондо понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.

<p>Физические упражнения для развития выносливости</p> <p>Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.</p> <p>Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.</p> <p>Занятие 54. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.</p> <p>Занятие 55. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.</p> <p>Занятие 56. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.</p>	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени.</p> <p>Выносливость при проведении поединков, определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.</p>
<p>Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная)</p> <p>Занятие 57. Наклоны.</p> <p>Занятие 58. Выкруты.</p> <p>Занятие 59. Поднимание ног.</p>	4	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0	<p>Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.</p>
<p>Физические упражнения на развитие равновесия</p> <p>Занятие 60. Подскоки.</p> <p>Занятие 61. Прыжки.</p> <p>Занятие 62. Повороты.</p> <p>Статическое равновесие:</p> <p>Занятие 63. Переднее равновесие.</p> <p>Занятие 64. Боковое равновесие.</p> <p>Занятие 65. Заднее равновесие.</p> <p>Занятие 66. Высокое равновесие.</p> <p>Занятие 67. Равновесие «Ласточка».</p>	4	0,5	0,5	0,5	0,25	0,25	0	0,25	0,25	0,5	0,25	0,5	0,25	<p>Равновесие спортсмена – способность тела находиться в контролируемом положении. Тхэквондист находится в постоянном движении, уклоняется, наносит и парирует удары. В состоянии равновесия спортсмен сохраняет максимальную энергию.</p>
<p>Физические упражнения на развитие координации движений</p> <p>Занятие 68. Группировка.</p>	4	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	1	<p>Одной из задач развития координационных способностей у тхэквондистов является - развитие специфических координационных</p>

Занятие 69. Кувырок вперед. Занятие 70. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 71. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.														способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 72. Упражнения для учебно-тренировочных занятий общей прыгучести. Занятие 73. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 74. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	4	0,5	0,25	0,5	0,25	0,25	0	0,25	0,25	0,5	0,25	0,25	0,25	Одно из важных для тхэквондиста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Акробатические элементы Занятие 75. Шпагаты, мосты, упоры. Занятие 76. Стойки, перекаты.	2	0	0	0	0,25	0,25	0	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>31</b>	<b>2,5</b>	<b>1,75</b>	<b>3,25</b>	<b>3,25</b>	<b>2,75</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ (в часах)</b>														
Занятие 77. Изучение передвижения в тхэквондо	17	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	Изучение и отработка шагов: «вперед-назад», «вправо-влево», «назад-вправо» и т.д. Перемещение обычным шагом, приставным шагом, бегом, сведение и разведение ног (разножка). Создание стартового положения для ударов ногами. Повороты и развороты на одной/двух ногах.
Занятие 78. Изучение боевой стойки	17	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	Боевая стойка в тхэквондо. Обеспечение стартового положения для удара, защиты, перемещения. Высокая/низкая стойка.

														Открытая/закрытая стойка.
Занятие 79. Изучение ударов ногами	17	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	Обучение начинается с изучения ударных поверхностей ног и основных ударов:
Занятие 80. Изучение ударов руками	17	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	Изучаются ударные поверхности рук. Основные принципы ударной техники рук.
Занятие 81. Комплексы формальных упражнений (пхумсэ)	18	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1 Пумсэ - Тэгук Иль Джян- 8 ГЫП.
Занятие 82. Изучение приемов защиты в тхэквондо	18	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	Изучаются основные принципы защиты в виде блоков, уклонений и т.п.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>105</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ (в часах)</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Соревнования по тхэквондо - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по тхэквондо должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ (в часах)</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий

														медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия	2		0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, переучебно-тренировочных занятий .
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>234</b>													

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 43 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБОУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

# **I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

## **У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ – 5 часов**

### **Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

*Обучающиеся должны знать:*

- Значение и важность занятий физической культурой;
- Понятие «здорового образа жизни».

*Уметь:*

- Обосновать важность занятий физической культурой;
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий тхэквондо.

### **Занятие 2. История тхэквондо.**

**Содержание:** История возникновения и становления тхэквондо. Дисциплины тхэквондо.

*Обучающиеся должны знать:*

- Становление и развитие избранного вида спорта

*Уметь:*

- Рассказать поэтапно становление тхэквондо
- Рассказать о видах и дисциплинах в тхэквондо

### **Занятие 3. Общие понятия о технике тхэквондо.**

**Содержание:** Технический арсенал тхэквондо, понятие о базовой технике.

*Обучающиеся должны знать:*

- Специальную терминологию.

*Уметь:*

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

### **Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий тхэквондо.**

**Содержание:** Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях тхэквондо. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий тхэквондо, соревновательный костюм тхэквондо. Общие сведения о спортивном инвентаре для занятий тхэквондо.

*Обучающиеся должны знать:*

- Правила поведения в спортивном зале
- Правила пользования спортивным инвентарем

*Уметь:*

- Пользоваться спортивным инвентарем.

## **Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.**

**Содержание:** гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

*Обучающиеся должны знать:*

- Режим дня;
- Уход за телом, полостью рта и зубами.

*Уметь:*

- Навыки самообслуживания.

## **Занятие 6. Предупреждение травматизма.**

**Содержание:** структура проведения учебно – тренировочного занятия. Значение дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.

*Обучающиеся должны знать:*

- Структуру проведения тренировочного занятия;
- Технику безопасности при выполнении упражнений и нахождения в гимнастическом зале.

*Уметь:*

- Соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях;
- Оценивать состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий.

## **Занятие 7. Психологическая подготовка.**

**Содержание:** используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Воспитание у тхэквондистов таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у спортсменов положительного отношения к тхэквондо, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности спортсменов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

*Обучающиеся должны знать:*

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

*Уметь:*

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравнивания.

## **Занятие 8. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).

*Обучающиеся должны знать:*

- Порядок выступления на соревнованиях;



- Бальную систему выставления оценок.

*Уметь:*

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Составлять список очередности выхода членов команды.

### **Занятие 9. Антидопинг.**

**Содержание:** «Ценности спорта. Честная игра». Веселые старты «Честная игра». Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Антидопинговая викторина «Играй честно». Онлайн обучение на сайте РУСАДА.

*Обучающиеся должны знать:*

- Документы, регламентирующие антидопинговую деятельность;
- Виды нарушений антидопинговых правил;
- Процедура допинг-контроля;
- Запрещенный список и терапевтическое использование;
- Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил;
- Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил.

*Уметь:*

- Проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)**

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ – 86 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения

двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями развития обучающихся. Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений). Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном. Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор, пока не почувствуется усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

### **Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.**

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

**Занятие 9.** Упражнения для пальцев и кисти.

*Силовые упражнения:*

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- сгибание пальцев.

**Занятие 10.** Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах.

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;

- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками.

**Занятие 11.** Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

- махи руками назад;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- поднятие плеч;
- вращение предплечьями;
- вращение плечами.

**Занятие 12.** Силовые упражнения для мышц сгибателей.

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;
- отжимание в упоре лежа;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.

**Занятие 13.** Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

**Занятие 14.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками назад;
- поднимание и опускание плеч;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.

*Упражнения для мышц шеи*

**Занятие 15.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- наклоны головы вперед, назад;
- наклоны головы в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- подъем головы лежа на спине;
- подъем головы лежа на животе.

**Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.**

**Занятие 16.** Упражнения для стопы и голени.

*Силовые упражнения:*

- поднимание на носки, то же с отягощением;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

**Занятие 17.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением;
- приседания;
- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

**Занятие 18.** Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге;
- приседания с гантелями в руках;
- выпады;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- прыжки на одной ноге.

**Занятие 19.** Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;
- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

### **Физические упражнения на развитие мышц туловища.**

*Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.*

#### **Занятие 20.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

*Силовые упражнения:*

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне (на время);
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- «прилипалка» на гимнастической стенке на время.

#### **Занятие 21.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч, наклоны назад, руки вверх;
- прогиб назад стоя;
- скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот;
- скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

#### **Занятие 22.** Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

*Силовые упражнения:*

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток;
- подъем корпуса из боковой планки на коленях;
- боковая планка.

#### **Занятие 23.** Наклоны в стороны.

- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;
- наклоны в стороны с отягощением;
- наклоны в стороны со скручиванием корпуса;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон в противоположную сторону от отягощения.

#### **Занятие 24.** Наклон вперед.

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;

- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

#### **Занятие 25. Повороты.**

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.

- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

*Физические упражнения на развитие силы мышц спины.*

#### **Занятие 26. Упражнения для мышц спины.**

*Силовые упражнения:*

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

*Упражнения для формирования правильной осанки.*

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;
- подъем рук и ног лежа на животе.

#### **Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.**

##### **Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой.**

##### 1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох;

3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

##### 2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;

2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

##### 3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

1 – поворот туловища направо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

##### 4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

##### 5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтальноверху.

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палка сверху (руки свободно лежат на полу).

1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;

3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20 –30 с).

**Занятие 28.** Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;

3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П.— о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.

8 – 12 раз.

3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.

1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо.

8 – 12 раз.

4. И.П. – о. с., скакалка сложенная вдвое, внизу.

1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;

2 – то же, сгибая правую;

3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.

6 – 10 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

**Занятие 29.** Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

### 3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

### 4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;

2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

### 5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

### 6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;

5 – мах левой назад, руки вверх;

6 – И.П.;

7-8 – то же правой ногой.

8 – 10 раз.

### 7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;

5-8 – 4 обычных, руки на пояс.

8 – 12 раз.

### 8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – прыжок на левой;

3-4 – прыжок на правой;

5-8 – 4 шага вперед.

8 – 12 раз.

### 9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

**Занятие 30.** Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- *Упражнения для мышц шеи:* Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- *Упражнения для рук:* стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

- *Упражнения для ног:* сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- *Упражнения для туловища:* лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.
- *Упражнения для всего тела:* лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

### **Физические упражнения на развитие общей координации.**

#### **Занятие 31.** Ходьба и беговые упражнения.

- на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным шагом;
- приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком;
- спиной вперед.
- бег обычный;
- на носках;
- высоко поднимая бедро;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

#### **Занятие 32.** Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения.

- прыжки вперед, назад, вправо, влево;
- высоко поднимая бедро;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам;
- прыжки на скакалке.

#### **Занятие 33.** Круговая тренировка.

#### **Занятие 34.** Подвижные игры, развивающие гибкость.

- *Кошечка.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы. Кроме того, она дает детям знания о домашних животных (в данном случае о кошке) и способствует развитию внимания.

- *Прыжки через барьер.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развить у детей ловкость и гибкость. Игра также вырабатывает навыки прыгания.

- *Число.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: игра способствует развитию гибкости у детей, в частности разрабатывает мышцы ног и ступни. Кроме того, игра закрепляет навыки счета.

- *Верблюжья бега.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у детей гибкость и равновесие. Игра способствует укреплению позвоночника.

- *Лодочки.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: способствовать развитию гибкости у детей. Укрепление позвоночника, развивается четкость, ловкость и быстрота движений.

#### **Занятие 35.** Беговые и прыжковые упражнения



- Прыжки с разведением рук и ног;
- Прыжки с разведением ног в планке;
- Бег с подъемом колен;
- Конькобежец;
- Лыжник;

**Занятие 36.** Упражнение на координационной лестнице

**Занятие 37.** Плиометрические упражнения на координацию

- Отжимания с хлопком;
- Берпи;
- Высокие прыжки

**Занятие 38.** Прыжки на скакалке

**Занятие 39** Стойки на руках и ногах

**Занятие 40.** Упражнения с использованием кувырков

***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

***Уметь:***

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов;
- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ – 39 часов**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для тхэквондо. Это упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям тхэквондиста. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Как правило на первых годах обучения акцент в развитии делается на:

1. Упражнения на развитие координационных способностей;
2. Наклоны и повороты;
3. Упражнения на развитие быстроты;
4. Специальные упражнения для развития гибкости;
5. Специальные упражнения для развития силовых способностей

**Занятие 41. Подтягивание.**

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине (количество раз);
- подъем в упор силой (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине под счет (количество раз).

**Занятие 42. Отжимание.**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук (количество раз).

**Занятие 43. Удержание высокий угол.**

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- угол в упоре на параллельных брусьях (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастическом ковре (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастических стоялках (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

**Занятие 44. Вис.**

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис углом хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис стоя хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.).

**Занятие 45. Приседание.**

- приседание на двух ногах (количество раз);
- «пистолетик» на одной ноге (количество раз);
- приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз);
- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног (количество раз);
- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног (количество раз).

**Занятие 46. Прыжки.**

- прыжок в длину с места (см.);
- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с касанием пяток ягодиц;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

**Занятие 47. Бег с утяжелителями .**

- бег на 20 метров (сек.);
- челночный бег 3х10 м (сек);
- бег с изменением направления движения;
- бег с ускорением по сигналу;
- эстафеты.

### **Физические упражнения на развитие быстроты.**

На этапе начальной спортивной специализации с целью развития быстроты следует использовать комплексный метод учебно-тренировочных занятий, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений*, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в специализации спортивной гимнастики.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных нами комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты:

#### **Занятие 48. Бег.**

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;
- бег скрестными шагами;
- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;
- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;
- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;
- бег на 60 – 100 м с ускорением.

#### **Занятие 49. Прыжки.**

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

#### **Занятие 50. Подвижные и спортивные игры.**

- русская лапта,
- «борьба за мяч»;
- пятнашки;
- волейбол;
- баскетбол.

#### **Занятие 51. Эстафетный бег.**

- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

### **Физические упражнения на развитие выносливости.**

Для развития выносливости используются различные методы учебно-тренировочных занятий, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) учебно-

тренировочных занятий . Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы, количество взвешиваний), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

**Занятие 52.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с руками вверх на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

**Занятие 53.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

5. Планка на предплечьях.

**Занятие 54.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой прямой ноги;

- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой прямой ноги;
- 4 – И.П.
- 3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.
- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

**Занятие 55.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.

- 1-2 – Сгибание рук;
- 3-4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;
- 2 – И.П.;
- 3 – правой рукой коснуться левого плеча;
- 4 – И.П.;
- 5 – сгибание рук;
- 6 – И.П.;
- 7 – левой рукой коснуться правого плеча;
- 8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;
- 2 – И.П.;
- 3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек.).

4. И.П.- упор лежа.

- 1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать вверх.

5. Отжимания на стоянках.

**Занятие 56.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

- 1-7 – Поднимание лопаток от опоры;
- 8 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

- 1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;
- 8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

- 1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;
- 8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

- 1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

#### **Физические упражнений на развитие гибкости.**

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнасток). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

#### **Занятие 57. Наклоны.**

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;
- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);
- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;
- сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью партнера.
- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:
  - сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;
  - стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
  - встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);
  - стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперед с помощью.

#### **Занятие 58. Выкруты.**

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;

- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;
- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперёд)
- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперёд до отказа).
- инерция движений какой либо части тела (махи ногами вперёд или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).
- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).
- комплекс упражнений для развития гибкости.

#### **Занятие 59. Поднимание ног.**

- поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс;
- махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса.

Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнаста).

#### **Физические упражнения на развитие равновесия.**

Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

**Динамические равновесия** - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

#### **Занятие 60. Подскоки.**

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ногой.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

#### **Занятие 61. Прыжки.**

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног впереди;

Выполняется толчком одной ногой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

#### **Занятие 62. Повороты.**

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на  $45^\circ$  с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотное держание ног вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие - отведена на  $90^\circ$ .

#### ***Статические равновесия.***

#### **Занятие 63. Переднее равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

#### **Занятие 64. Боковое равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка



развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

#### **Занятие 65. Заднее равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной другой вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

#### **Занятие 66. Высокое равновесие.**

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

#### **Занятие 67. Равновесие «Ласточка».**

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

#### **Физические упражнения на развитие координации движений.**

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;

- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;

- упражнения на быстроту реакций;

- упражнения на согласование движений разными частями тела;

- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;

- упражнение с предметами;

- акробатические упражнения;

- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных однонаправленных 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звеньями тела.

#### **Занятие 68. Группировка.**

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

#### **Занятие 69. Кувырок вперед.**

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.

2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.

3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.

4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

#### **Кувырок назад в группировке.**

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекаатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.

2. Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

## Занятие 70. Комплекс №1 упражнений на развитие координации

п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения. Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х последних повторений.
2.	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверх; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы на лево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 мин	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5.	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
6.	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8 сек 3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище не наклонять.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.
8.	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

	левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)		
--	--	--	--

Таблица 4

**Занятие 71. Комплекс №2 упражнений на развитие координации**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны; 2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопок верху; 5 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.
3.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)	5-7 раз	Поворот выполняется после отталкивания
5.	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	а) И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на пояс. 1 - прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию; 2 - прыжок вверх по второй позиции; 3 - прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию; 4 - прыжок вверх по первой позиции. б) И.П. - третья позиция, правая впереди,	25 сек	Выполняется под счет тренера-преподавателя, в среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.

	руки на пояс. 1-2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди; 3-4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди. г) И.П. - стойка, руки на пояс. 1 - прыжок с поворотом вправо на 90°; 2 - то же, что и 1; 3 - то же, что и 2; 4 - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.; 5-8 - то же в другую сторону. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)		
7.	Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)	15-20 м 2-3 повторения	Тренер-преподаватель считает вслух.
8.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)	15-20 м 2-3 повторения	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

### **Физические упражнения на развитие прыгучести.**

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.

- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последнее время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой учебно-тренировочных занятий, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

**Занятие 72.** Упражнения для учебно-тренировочных занятий общей прыгучести.

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- то же со сменой ног;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;

- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- прыжки со скакалкой.

**Занятие 73.** Упражнения для развития специальной прыгучести.

На помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);
- то же с продвижением назад;
- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
- то же с разбега.
- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

**Занятие 74.** Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- упражнения с небольшим отягощением
- челночный бег с ускорением
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;
- прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) на площадку 50 см x 50 см;
- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

### **Акробатические элементы**

Техника выполнения акробатических элементов занимает важное место в системе подготовки спортсменов в тхэквондо.

В тренировочном процессе используют:

- перекаты из разных положений;
- кувырки (вперед, назад, боковые, с прямых или согнутых ног; выполненные через плечо или голову);
- перевороты;
- различные варианты стоек (стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, на предплечьях, ходьба в стойке на руках);
- акробатические мосты;
- шпагаты;

### **Специальные Акробатические Упражнения**

Выработка умения правильно и безопасно выполнять падения является необходимой и одной из важнейших частей подготовки тхэквондистов, как элемент противодействия нападению и необходимое для повседневной жизни умение падать на любую поверхность.

Основная задача начального обучения - добиться мягкого приземления. Для этого используются следующие упражнения:

- падения (падение вперед/назад с перекатом на спине, боку, с амортизации рук, падение со скольжением и т.д.);

*Акробатические упражнения для совершенствования координации:*

- переворот в сторону (колесо);

— перекидки ( на двух руках, на правой, на левой руке).

### **Занятие 75. Шпагаты, мосты, упоры.**

**Шпагат прямой.** *Прямой шпагат* – это сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в теме 2.4. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 - 3 рейку;

г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И. П.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнасток более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

**Шпагат левый (правый)** – указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

**Полушпагат «улитка»** – сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

**Мосты.** *Мост* – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Мост из положения лёжа. Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

а) наклоны назад, касаясь стенки руками;

б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;

в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;

г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;

д) лёжа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой;

е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

**Способы выполнения:** пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; поворотом на 180 градусов из упора на руках; разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

**Мост на коленях** – мост с опорой на голени и руки.

**Мост на предплечьях** – мост с опорой на ноги и предплечья.

**Упоры.** *Упор* – это вертикальное или горизонтальное статическое положение обучающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает обучающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

**Упор согнув ноги** – тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

**Упор углом** – то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше; удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (h=40 см); - прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

## **Занятие 76. Стойки, перекаты.**

**Стойка** – статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

**Стойка на лопатках** – стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

**Стойка на лопатках, руки на полу** - то же, но без поддержки руками о спину.

**Стойка на голове** – тело прямое с опорой на руки и голову.

**Стойка на руках** - тело прямое с опорой на кисти.

**Перекаты** (вращательные упражнения).

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством учебно-тренировочных занятий вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

## **IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ – 104 часов**

#### **Занятие 77. Изучение передвижения в тхэквондо**

Традиционно в тхэквондо ведущее значение придается маневру по даянгу (степы) как в целях тактических подготовок к атаке, так и в целях защиты.



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.

Степ в тхэквондо.

**Степ** - подпрыгивание на носках перед противником:

- с перемещением вперед - передний шаг;
- на месте - нейтральный шаг;
- с перемещением назад - задний шаг.

## Занятие 78. Изучение боевой стойки в тхэквондо

Стойка с параллельными ступнями на ширине плеч	НАРАНХИ-СОГИ
Стойка со ступнями на ширине плеч носки врозь	ПЕНХИ-СОГИ
Стойка со ступнями на ширине плеч носки вовнутрь	АН-ЧЖОН-СОГИ
Низкая стойка, ступни параллельно на расстоянии в две ширины плеч	ДЖЮЧУМ-СОГИ
Передняя высокая стойка	АП-СОГИ
Длинная передняя стойка	АП-КУБИ
Задняя стойка с согнутым коленом	ТИ-КУБИ
Стойка тигра	БОМ-СОГИ
Стойка ступнями вместе	МОА-СОГИ
Перекрестная стойка	КОА-СОГИ
Стойка на одной ноге	ХАК-ДАРИ-СОГИ
Стойка готовности	ГИБОН-ДЖУНБИ

Что бы закрепить изученную стойку используются следующие упражнения:

- невысокие прыжки на месте;
- 8-10 небольших полуприседов (работают только голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, туловище поступательно движется по вертикале);
- повороты влево и вправо вертикально оси туловища;
- небольшие наклоны туловища влево и вправо в боковой плоскости;
- передвижение шагами во фронтальной стойке.

Разучивание боевой стойки происходит перед зеркалом с помощью тренера.

## Занятие 79. Изучение ударов ногами

Обучение начинается с изучения ударных поверхностей ног:

- АПЧУК — основание пальцев ступни;
- БАЛЬНАЛЬ — ребро стопы. Считается основным атакующим средством;
- БАЛЬНАЛЬ ДУН — обратное ребро стопы;
- ДВИТКУМЧИ — пятка;
- ДВИТЧУК — тыльная часть пятки;
- БАЛДУНГ — подъем;
- МУРУП — колено.

Спортсмен на начальном этапе обучается основным ударам руками:

- Ап-паль – удар спереди стоящей ногой;
- Тит-паль – удар сзади стоящей ногой;
- Ап-чаги – прямой удар ногой вперёд;
- Долио-чаги – удар ногой сбоку, боковой удар;
- Пальбакко – смена положения ног;
- Йоп-чаги – удар ногой вбок, прямой удар;
- Нерио-чаги – удар ногой сверху вниз;

### **Занятие 79. (ДЛЯ НП-2,3) Изучение ударов ногами**

Спортсмен на начальном этапе обучается всем основным ударам руками:

- Ап-паль – удар спереди стоящей ногой;
- Тит-паль – удар сзади стоящей ногой;
- Ап-чаги – прямой удар ногой вперёд;
- Долио-чаги – удар ногой сбоку, боковой удар;
- Пальбакко – смена положения ног;
- Йоп-чаги – удар ногой вбок, прямой удар;
- Нерио-чаги – удар ногой сверху вниз;
- Ти-Двит (твит)-чаги – прямой удар ногой с разворотом;
- Сэво ан-чаги – удар ногой сбоку, «вертикальной» стопой со стороны большого пальца;
- Хурио (Фурио)-чаги – круговой удар ногой;
- Торн (тьо тирро дора) долио-чаги – боковой удар ногой с разворотом через спину (на 180 градусов);
- Миру-чаги – толкающий, прямой удар ногой;
- Пальчаги сет-бон дари – комбинации из трёх ударов в связке;
- Модумбаль - техника нанесений двух ударов в одном прыжке;
- Дубальдан (двойка) - техника нанесений двух ударов в одном прыжке с переступом.

### **Занятие 80. Изучение ударов руками**

Обучение начинается с изучения ударных поверхностей руки:

- АП ДЖУМОК — передняя часть кулака;
- ДУН ДЖУМОК — тыльная часть кулака;
- ЙОП ДЖУМОК — боковая часть кулака;
- СОНБАДАК — ладонь;
- СОННАЛЬ — ребро ладони.

Спортсмен на начальном этапе изучает **основные принципы ударной техники рук:**

- При ударе рукой таз и переднюю стенку брюшного пресса следует перемещать медленно в начале движения и резко в момент начала ударного воздействия. Таз начинает движение несколько раньше, чем остальные звенья тела, для того, чтобы активировать крупные мышечные группы таза, брюшного пресса и конечностей.
- Для придания руке максимального ускорения следует выполнять ее проворачивание.
- В момент контакта с телом соперника следует напрячь мышцы брюшного пресса

путем выполнения резкого выдоха.

- Для предотвращения возможности захвата соперником руки и для приведения руки в исходное положение для начала нового действия сразу же после контакта с телом соперника следует возвратить руку в исходное положение.
- При атаке соперника, располагающегося перед атакующим, рука и плечи должны образовать равнобедренный треугольник.
- Атакующие и защитные действия должны сопровождаться задержкой дыхания.

## **Занятие 81. Комплексы формальных упражнений (Пхумсэ - техника передвижений)**

### **1 Пумсэ - Тэгук Иль Джян- 8 ГЫП.**

Тэгук-иль-джян разработано для начинающих во вполне доступной форме, как в плане понимания, так и исполнения. Особое внимание уделяется здесь комплексности, причём наиболее важные приёмы защиты во всех трёх положениях тела, а так же удары кулаком являются главными элементами. Большое внимание в этом пумсэ уделено также новому соединению высокой и низкой позиций в передних стойках и прямому удару ногой.

#### **Последовательность выполнения.**

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги.
6. Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Шаг вперёд левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
8. Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
9. Шаг вперёд правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.
10. Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-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.

#### **Приветствие перед исполнением пхумсэ.**

Приветствие в начале и в конце выступления предназначено воображаемым противникам.

По команде «чарёт» исполняющий становится, сомкнув ноги, в позицию моа-соги лицом к судьям, экзаменаторам и государственному органу или в указанном направлении. В этом же направлении после команды «кённэ\*» он выполняет приветствие. При отсутствии команды его исполняют самостоятельно.

Если же после выполнения приветствия звучит команда «чарёт», «кённэ\*», исполняющий остаётся в позе моа-соги и ждет разрешения удалиться. Если вместо «чарёт, кённэ» звучит команда «паро», то можно принять свободную позу например, наранхи-соги, пока не последует команда удалиться.

## **Занятие 81.(ДЛЯ НП-2,3) Комплексы формальных упражнений**

### **1 Пумсэ - Тэгук Иль Джян- 8 ГЫП.**

Тэгук-иль-джян разработано для начинающих во вполне доступной форме, как в плане понимания, так и исполнения. Особое внимание уделяется здесь комплексности,

причём наиболее важные приёмы защиты во всех трёх положениях тела, а так же удары кулаком являются главными элементами. Большое внимание в этом пумсэ уделено также новому соединению высокой и низкой позиций в передних стойках и прямому удару ногой.

**Последовательность выполнения.**

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги.
6. Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Шаг вперёд левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
8. Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
9. Шаг вперёд правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.
10. Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-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.

**Приветствие перед исполнением пхумсэ.**

Приветствие в начале и в конце выступления предназначено воображаемым противникам.

По команде «чарёт» исполняющий становится, сомкнув ноги, в позицию моа-соги лицом к судьям, экзаменаторам и государственному органу или в указанном направлении. В этом же направлении после команды «кённэ\*» он выполняет приветствие. При отсутствии команды его исполняют самостоятельно.

Если же после выполнения приветствия звучит команда «чарёт», «кённэ\*», исполняющий остаётся в позе моа-соги и ждет разрешения удалиться. Если вместо «чарёт, кённэ» звучит команда «паро», то можно принять свободную позу например, наранхи-соги, пока не последует команда удалиться.

**Пумсэ - Тэгук И Джян - 7 ГЫП.**

**Последовательность выполнения.**

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперёд, 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 вперёд, 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.**

## **Занятие 82. Изучение приемов защиты в тхэквондо**

Изучаются основные принципы защиты:

1. За редким исключением при выполнении сближения и удаления соперника следует всегда располагаться к нему в пол-оборота.
2. Всегда сохранять удобную позу.
3. Быть всегда начеку, чтобы при первой же представившейся возможности провести контратаку.

Блокирование:

Вид блокирования зависит от того, каким сегментом осуществляется блокирование, где находится соперник по отношению к блокирующему, какой блок ставится, какова конечная цель блокирования и т. д. При постановке блока следует соблюдать следующие правила:

1. Блокирующая рука должна быть согнута в локтевом суставе на 15— 45°, с тем чтобы отбить бьющий сегмент соперника.
2. Никогда не проносить блокирующий сегмент за пределы предлагаемой области контакта с блокируемым сегментом тела соперника.
3. Плечевой сустав блокирующей руки должен быть слегка опущен.
4. За редким исключением сразу же после контакта с телом соперника блокирующий сегмент должен убираться назад.
5. За редким исключением в момент контакта с телом соперника блокирующая рука и плечевые суставы должны образовывать треугольник.

### **Рекомендации:**

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце учебно-тренировочных занятий .

Следует чередование в процессе учебно-тренировочных занятий изучение материала с выполнением упражнений на удары руками и ногами

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях

*Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- название выполняемых технических элементов .

*Уметь:*

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие, гибкость и координацию;
  - технически правильно выполнять основные боевые стойки в тхэквондо;
  - технически правильно выполнять основные виды передвижений в тхэквондо;
  - технически правильно выполнять основные виды ударов руками;
  - технически правильно выполнять основные виды ударов ногами;
  - технически правильно выполнять основные виды защитных движений;
- .

## **V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ – 0 часов**

Подробнее смотреть раздел 2.2 дополнительной образовательной программы.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

### ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ

По итогам освоения Программы применительно к стартовому уровню подготовки лицу, проходящему общеразвивающую подготовку (далее – обучающихся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе стартового уровня:

- 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;
- укрепление здоровья.

#### **Обучающиеся должны:**

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

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

#### Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения.

#### Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

#### Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

#### Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группы;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Бокс: Прошлое, настоящее, будущее : Сб.науч.тр., посвящ.100-летию Санкт-Петербургского бокса / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Каф.теории и методики бокса; Редкол.:В.А. Таймазов и др. - СПб., 1997. – с. 130: ил.
2. Глебов, Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга / Е.И. Глебов, С. М. Чой. Ростов-н/Д : Феникс, 2002. - 320 с.
3. Павлов, С.В. Модели технико-тактического мастерства тхэквондистов / С.В. Павлов // Эколого-валеологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки: сборник научных трудов. Челябинск: ЮУр-ГУ, 1999. - С. 145.
4. Приказ Минспорта России от 18.02.2013 N 62 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 N 28450).
5. Программа дополнительного образования СПб ГБОУ ДОД ГКСДЮШОР "Комета" по тхэквондо (ВТФ). Санкт-Петербург., 2013. - 64 с.
6. Селиверстова, В.В., Мельников Д.С., Симаков А.М., Павлов И.Д. Оценка функционального состояния спортсменов-тхэквондистов с применением аппаратно-диагностического комплекса «Краб» // VI Международный конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 18-20 октября 2013., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. – СПб., Изд-во «Олимп-СПб», 2013. – с. 232.
7. Соколов, И.С. Основы таэквон-до / И. С. Соколов. - М. : Сов.спорт, 1994. - с. 237: ил.
8. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; худож. - оформ. А Киричѐк. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 800 с.: ил.
9. Тхэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Методическое пособие в помощь тренерам, учителям физической культуры, студентам, а также спортсменам и их родителям. Коллектив авторов: Ю. М. Бабак, Е. А. Константинова, Ю. А. Волкова, И. Н. Пашков, А. В. Мутьев - Киев: 2010 - 88 с.

10. Чин, Джунный Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств : дис. ... канд. пед. наук / Чин Джунный ; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 1994. - с. 21 - Б.ц.

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» от 15 ноября 2022 г. № 988



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

**Решением заседания**

**Педагогического совета**

**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Протокол от 28.12.2024 № 4**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**от 28.12.2024 № 211-СО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ТХЭКВОНДО**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся групп базового уровня первого и второго года обучения**

**(СОб-1, СОб-2)**

**Составитель: тренер-преподаватель  
Жаринова Анна Александровна  
Инструктор-методист  
Траль Анастасия Игоревна**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

4. Пояснительная записка
5. Учебный план-график
6. Учебно-тематический план
4. Содержание тем программного материала
- 4.1. Теоретическая подготовка
- 4.2. Общая физическая подготовка
- 4.3. Специальная физическая подготовка
- 4.4. Техническая подготовка
5. Требования к уровню подготовки
6. Контрольно-переводные испытания
7. Медицинский контроль
8. Литература

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы общеразвивающей подготовки тхэквондистов групп базового уровня первого и второго года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (СОб-1):**

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «тхэквондо», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### **Задачи программы (СОб-1):**

1. Набор детей для занятий тхэквондо, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям тхэквондо, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

**Цель программы (СОб-2)**- разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники тхэквондо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки, выполнения разрядных норм.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи программы (СОб-2):**

### **образовательные:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в тхэквондое;

### **развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)

- вырабатывать представление о работе со спортивным инвентарем и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

**воспитательные:**

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к тхэквондоу;

- воспитывать морально-волевые качества тхэквондистов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам;

**Частные задачи на учебно-тренировочный год:**

4. Развивать гибкость;

5. Развивать координационные способности;

6. Развивать скоростно-силовые способности;

7. Обучение программы 3 юношеского разряда;

8. Обучение отдельным элементам 2 юношеского разряда;

По окончании годичного цикла учебно-тренировочных занятий юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы по тхэквондо у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

**Базовый уровень первого года** обучения является первым звеном в системе многолетней подготовки юных тхэквондистов. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в группах начальной подготовки первого года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка тхэквондистов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 312 часов подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

**Базовый уровень свыше года** обучения является важным звеном в системе многолетней подготовки юных тхэквондистов и перехода на учебно-тренировочный этап. Подготовка детей в группах начальной подготовки второго года обучения является тем фундаментом, на котором в

дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка тхэквондистов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 416 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

В процессе занятий по данной программе обучающихся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по тхэквондоу для выполнения норматива «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла учебно-тренировочных занятий юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

## НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ВТФ-весовая категория)

№ п/п	содержание	%	Коль-во	январь				февраль				март					апрель					май				июнь					
	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
1.	Общая физическая подготовка	30	115,0	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2		
2.	Специальная физическая подготовка	16	42,0		1	1		1	1	1		1	1		1		1		1		2			1	2			1	1		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	0,0																												
4.	Техническая подготовка	48	140,0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	6,0								1									1		1									
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0,0																												
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9,0									1	1			1		1		1						1					
		100	312,0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

№	содержание		%	Коль-во	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					
п/п	№ недели		100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1.	Общая физическая подготовка		30	115,0	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	
2.	Специальная физическая подготовка		16	42,0	2	1		2	1		2		1		2		1	1	2		1	1		1	1	2	1		2	1	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		1	0,0																											
4.	Техническая подготовка		48	140,0	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		2	6,0						1		1																1			
6.	Инструкторская и судейская практика		0	0,0																											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	9,0					1											1		1									
			100	312,0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

## НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ВТФ-весовые категории)

№	содержание	%	Кол-во	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
п/п	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка	20	112	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	25	74	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	12				1				1					1				1					1			1	
4.	Техническая подготовка	48	187	5	4	4	3	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	15				1												1		1		1						1
6.	Инструкторская и судейская практика	0	4						1									1											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	12								1		1		1					1				1	1		1		
		100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8



№ п/п	содержание	%	Кол-во	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
		№ недели	100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
1.	Общая физическая подготовка	20	112	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	25	74	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	12		1					1				1				1							1			1	
4.	Техническая подготовка	48	187	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	15				1				1		1			1	1			1	1	1		1					1
6.	Инструкторская и судейская практика	0	4	1																						1			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	12	1	1		1				1															1			
		100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

## НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ВТФ-ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ)

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 (в минутах)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	40	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 2. История тхэквондо	40	10	10	10	5	5	0	0	0	0	0	0	0	Характеристика тхэквондо, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Дисциплины тхэквондо. Современное развитие тхэквондо (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации тхэквондо.
Занятие 3. Предупреждение травматизма	60	0	10	0	10	10	0	20	10	0	0	0	0	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий тхэквондо	60	0	0	0	15	0	10	15	10	0	10	0	0	Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Ринг для занятий тхэквондо, размеры и прочие параметры.
Занятие 5. Теоретические основы упражнений в тхэквондо	100	0	0	20	0	20	0	0	20	20	20	0	0	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Значение соревнований по тхэквондоу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Классификация направлений в тхэквондо. Особенности

														направлений.
Занятие 6. Психологическая подготовка	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	10	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Занятие 7. Тактическая подготовка	30	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	20	Обучение тактическим правилам и приемам
<b>Итого минут:</b>	<b>360</b>	30	40	30	30	35	20	35	40	20	30	20	30	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,67</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,58</b>	<b>0,33</b>	<b>0,58</b>	<b>0,67</b>	<b>0,33</b>	<b>0,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0,5</b>	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СО6-1 (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей Занятие 8. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 9. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 11. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 12. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	9	1	1	1	1	0,5	0	0,5	1	1	1	0,5	0,5	Большая часть повседневных нагрузок в тхэквондо приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп Занятие 16. Упражнения для стопы и голени. Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 18. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 19. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	10	1	1	1	1	0,5	0	0,5	1	1	1	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

<p>Физические упражнения на развитие мышц туловища и живота</p> <p>Занятие 20. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 21. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 22. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.</p> <p>Занятие 23. Наклон в стороны.</p> <p>Занятие 24. Наклон вперед.</p> <p>Занятие 25. Повороты.</p> <p>Занятие 26. Упражнения для учебно-тренировочных занятий пресса.</p>	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц всего тела</p> <p>Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Занятие 28. Упражнения со скакалкой.</p> <p>Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.</p> <p>Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.</p>	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости</p> <p>Занятие 31. Беговые упражнения.</p> <p>Занятие 32. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения.</p> <p>Занятие 33. Круговая тренировка.</p>	12	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	1	Скоростно-силовая подготовка – важная составная часть всесторонней физической подготовки. Два физических качества, быстрота и сила мышечного сокращения постоянно связаны с движением и определяют его. Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.
<p>Упражнения на гибкость и подвижности в суставах</p> <p>Занятие 34. Упражнения на растяжку.</p>	9	1	1	0,5	0,5	1		1	0,5	1	1	1	0,5	Растяжка— комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела. Растягивание делает связки и суставы более эластичными, позволяя человеку выполнять движения по полной амплитуде. К тому же, стимулирует кровообращение и снимает

														психоэмоциональное напряжение.
Упражнения для развития координации Занятие 35. Беговые и прыжковые упражнения Занятие 36. Упражнения на координационной лестнице Занятие 37. Плиометрические упражнения на координацию	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	Физические упражнения на координацию — ключ к улучшению спортивных результатов. Упражнения позволяют научиться ускоряться в одном направлении, быстро замедляться, менять направление движения и ускоряться в другом.
Упражнения на развитие ловкости Занятие 38. Прыжки на скакалке Занятие 39. Стойки на ногах и руках Занятие 40. Упражнение с использованием кувырков	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	Ловкость — это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия. Ловкость - комплексное качество, которое позволяет: - быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации; - выполнять сложные по координации движения рационально и экономично; - точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях; - рационально и экономно решать двигательные задачи; - быстро и качественно овладевать новыми движениями и/или быстро их перестраивать.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>115</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7,5</b>	<b>7,5</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>8,5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7,5</b>	<b>7</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 41. Подтягивание. Занятие 42. Отжимание. Занятие 43. Удержание высокий угол. Занятие 44. Вис. Занятие 45. Приседание. Занятие 46. Прыжки.	7	1		1		1	1	1		1			1	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств тхэквондиста. В связи с тем, что выполнение большинства упражнений связано с

Занятие 47. Бег с утяжелителями.													необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности тхэквондистов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 48. Беговые упражнения. Занятие 49. Прыжки. Занятие 50. Подвижные и спортивные игры. Занятие 51. Эстафетный бег.	5		1		1		1	1					1 Быстрота в тхэквондо понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения для развития выносливости Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 54. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 55. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 56. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	7	1	1	1			1		1			1	1 Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость при проведении поединков, определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 57. Наклоны. Занятие 58. Выкруты. Занятие 59. Поднимание ног.	8	1		1	1	1			1	1	1	1	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на развитие равновесия Занятие 60. Подскоки. Занятие 61. Прыжки.	8	1		1	1	1			1	1	1	1	Равновесие спортсмена – способность тела находиться в контролируемом положении. Тхэквондист находится в постоянном движении, уклоняется,

Занятие 62. Повороты. Статические равновесие: Занятие 63. Переднее равновесие. Занятие 64. Боковое равновесие. Занятие 65. Заднее равновесие. Занятие 66. Высокое равновесие. Занятие 67. Равновесие «Ласточка».														наносит и парирует удары. В состоянии равновесия спортсмен сохраняет максимальную энергию.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 68. Группировка. Занятие 69. Кувырок вперед. Занятие 70. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 71. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	5		1				1	1			1	1		Одной из задач развития координационных способностей у тхэквондистов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 72. Упражнения для учебно-тренировочных занятий общей прыгучести. Занятие 73. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 74. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	5		1				1	1	1		1			Одно из важных для тхэквондиста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Акробатические элементы Занятие 75. Шпагаты, мосты, упоры. Занятие 76. Стойки, перекаты.	4			1	1	1				0,5			0,5	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращенного грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>	
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОБ-1 (в часах)</b>														

Занятие 77. Изучение передвижения в тхэквондо	23	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Изучение и отработка шагов: «вперед-назад», «вправо-влево», «назад-вправо» и т.д. Перемещение обычным шагом, приставным шагом, бегом, сведение и разведение ног (разножка). Создание стартового положения для ударов ногами. Повороты и развороты на одной/двух ногах.
Занятие 78. Изучение боевой стойки	23	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Боевая стойка в тхэквондо. Обеспечение стартового положения для удара, защиты, перемещения. Высокая/низкая стойка. Открытая/закрытая стойка.
Занятие 79. Изучение ударов ногами	41	4	4	4	2	2	2	1	4	4	4	4	4	Обучение начинается с изучения ударных поверхностей ног и основных ударов:
Занятие 80. Изучение ударов руками	23	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Изучаются ударные поверхности рук. Основные принципы ударной техники рук.
Занятие 81. Комплексы формальных упражнений (пхумсэ)	30	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	Пумсэ - Тэгук И Джян - 7 ГЫП.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>140</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	
<b>V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОБ-1 (в часах)</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Соревнования по тхэквондо - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по тхэквондо должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.



Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>													

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБОУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 4

## НА БАЗОВОМ УРОВНЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ВТФ-ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ)

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-2 (в минутах)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	100	10	10	10	10	10	0	5	5	10	10	10	10	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 2. История тхэквондо	60	10	10	10	5	5	0	5	5	5	5	0	0	Характеристика тхэквондо, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Дисциплины тхэквондо. Современное развитие тхэквондо (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации тхэквондо.
Занятие 3. Предупреждение травматизма	200	10	10	15	15	20	0	25	25	25	25	15	15	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий тхэквондо	200	10	10	15	15	20	0	25	25	25	25	15	15	Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Ринг для занятий тхэквондо, размеры и прочие параметры.
Занятие 5. Теоретические основы упражнений в тхэквондо	400	35	40	50	50	45	10	45	35	25	25	15	15	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Значение соревнований по тхэквондоу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Классификация направлений в тхэквондо. Особенности

														направлений.
Занятие 6. Психологическая подготовка	100	5	5	10	15	5	0	5	5	10	5	0	5	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Занятие 7. Тактическая подготовка	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	Обучение тактическим правилам и приемам
<b>Итого минут:</b>	<b>900</b>	100	105	130	130	125	10	170	120	120	115	70	70	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>15</b>	<b>1,6</b>	<b>1,75</b>	<b>2,2</b>	<b>2,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,15</b>	<b>2,8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1,9</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СО6-2 (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей Занятие 8. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 9. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 11. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 12. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	9	1	1	1	1	0,5	0	0,5	1	1	1	0,5	0,5	Большая часть повседневных нагрузок в тхэквондо приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп Занятие 16. Упражнения для стопы и голени. Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 18. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 19. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	10	1	1	1	1	0,5	0	0,5	1	1	1	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

<p>Физические упражнения на развитие мышц туловища и живота</p> <p>Занятие 20. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 21. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 22. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.</p> <p>Занятие 23. Наклон в стороны.</p> <p>Занятие 24. Наклон вперед.</p> <p>Занятие 25. Повороты.</p> <p>Занятие 26. Упражнения для учебно-тренировочных занятий пресса.</p>	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц всего тела</p> <p>Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Занятие 28. Упражнения со скакалкой.</p> <p>Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.</p> <p>Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.</p>	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости</p> <p>Занятие 31. Беговые упражнения.</p> <p>Занятие 32. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения.</p> <p>Занятие 33. Круговая тренировка.</p>	12	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	1	Скоростно-силовая подготовка – важная составная часть всесторонней физической подготовки. Два физических качества, быстрота и сила мышечного сокращения постоянно связаны с движением и определяют его. Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.
<p>Упражнения на гибкость и подвижности в суставах</p> <p>Занятие 34. Упражнения на растяжку.</p>	9	1	1	0,5	0,5	1		1	0,5	1	1	1	0,5	Растяжка— комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела. Растягивание делает связки и суставы более эластичными, позволяя человеку выполнять движения по полной амплитуде. К тому же, стимулирует кровообращение и снимает

														психоэмоциональное напряжение.
Упражнения для развития координации Занятие 35. Беговые и прыжковые упражнения Занятие 36. Упражнения на координационной лестнице Занятие 37. Плиометрические упражнения на координацию	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	Физические упражнения на координацию — ключ к улучшению спортивных результатов. Упражнения позволяют научиться ускоряться в одном направлении, быстро замедляться, менять направление движения и ускоряться в другом.
Упражнения на развитие ловкости Занятие 38. Прыжки на скакалке Занятие 39. Стойки на ногах и руках Занятие 40. Упражнение с использованием кувырков	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	Ловкость — это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия. Ловкость - комплексное качество, которое позволяет: - быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации; - выполнять сложные по координации движения рационально и экономично; - точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях; - рационально и экономно решать двигательные задачи; - быстро и качественно овладевать новыми движениями и/или быстро их перестраивать.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>112</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7,5</b>	<b>7,5</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>8,5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7,5</b>	<b>7</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-2 (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 41. Подтягивание. Занятие 42. Отжимание. Занятие 43. Удержание высокий угол. Занятие 44. Вис. Занятие 45. Приседание. Занятие 46. Прыжки.	7	1		1		1	1	1		1			1	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств тхэквондиста. В связи с тем, что выполнение большинства упражнений связано с

Занятие 47. Бег с утяжелителями.													необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности тхэквондистов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 48. Беговые упражнения. Занятие 49. Прыжки. Занятие 50. Подвижные и спортивные игры. Занятие 51. Эстафетный бег.	5		1		1		1	1				1	Быстрота в тхэквондо понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения для развития выносливости Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 54. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 55. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 56. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	7	1	1	1			1		1		1	1	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость при проведении поединков, определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 57. Наклоны. Занятие 58. Выкруты. Занятие 59. Поднимание ног.	8	1		1	1	1			1	1	1	1	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на развитие равновесие Занятие 60. Подскоки. Занятие 61. Прыжки.	8	1		1	1	1			1	1	1	1	Равновесие спортсмена – способность тела находиться в контролируемом положении. Тхэквондист находится в постоянном движении, уклоняется,

Занятие 62. Повороты. Статические равновесие: Занятие 63. Переднее равновесие. Занятие 64. Боковое равновесие. Занятие 65. Заднее равновесие. Занятие 66. Высокое равновесие. Занятие 67. Равновесие «Ласточка».														наносит и парирует удары. В состоянии равновесия спортсмен сохраняет максимальную энергию.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 68. Группировка. Занятие 69. Кувырок вперед. Занятие 70. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 71. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	5		1				1	1			1	1		Одной из задач развития координационных способностей у тхэквондистов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 72. Упражнения для учебно-тренировочных занятий общей прыгучести. Занятие 73. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 74. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	5		1				1	1	1		1			Одно из важных для тхэквондиста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Акробатические элементы Занятие 75. Шпагаты, мосты, упоры. Занятие 76. Стойки, перекаты.	4			1	1	1				0,5			0,5	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращенного грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>74</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>	
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ГРУППЫ СОБ-2 (в часах)</b>														
Занятие 77. Изучение передвижения в тхэквондо	36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Изучение и отработка шагов: «вперед-назад», «вправо-влево», «назад-вправо» и

														т.д. Перемещение обычным шагом, приставным шагом, бегом, сведение и разведение ног (разножка). Создание стартового положения для ударов ногами. Повороты и развороты на одной/двух ногах.
Занятие 78. Изучение боевой стойки	36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Боевая стойка в тхэквондо. Обеспечение стартового положения для удара, защиты, перемещения. Высокая/низкая стойка. Открытая/закрытая стойка.
Занятие 79. Изучение ударов ногами	43	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	Обучение начинается с изучения ударных поверхностей ног и основных ударов:
Занятие 80. Изучение ударов руками	36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Изучаются ударные поверхности рук. Основные принципы ударной техники рук.
Занятие 81. Комплексы формальных упражнений (пхумсэ)	36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Пумсэ - Тэгук И Джян - 7 ГЫП.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>187</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОБ-2 (в часах)</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Соревнования по тхэквондо - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по тхэквондо должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.



Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>													

# **І. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 – 6 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ -2– 15 часов**

## **Занятие 1. (для СОБ -1) Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

*Обучающиеся должны знать:*

- Значение и важность занятий физической культурой;
- Понятие «здорового образа жизни».

*Уметь:*

- Обосновать важность занятий физической культурой;
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий тхэквондо.

## **Занятие 1. (для СОБ -2) Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по спортивной гимнастике.

*Обучающиеся должны знать:*

- Значение и важность занятий физической культурой;
- Понятие «здорового образа жизни».

*Уметь:*

- Обосновать важность занятий физической культурой;
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий тхэквондо.

## **Занятие 2. (для СОБ-1) История тхэквондо.**

**Содержание:** История возникновения и становления тхэквондо. Дисциплины тхэквондо.

*Обучающиеся должны знать:*

- Становление и развитие избранного вида спорта

*Уметь:*

- Рассказать поэтапно становление тхэквондо
- Рассказать о видах и дисциплинах в тхэквондо

## **Занятие 2. (для СОБ -2) История тхэквондо.**

**Содержание:** Характеристика тхэквондо, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Дисциплины тхэквондо. Современное развитие тхэквондо (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации тхэквондо. Первые международные соревнования по тхэквондо. Влияние российской школы на развитие тхэквондо в мире. Сильнейшие тхэквондисты России и зарубежных стран, их достижения.

*Обучающиеся должны знать:*

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских тхэквондистов;
- влияние российской школы на развитие тхэквондо в мире.

*Уметь:*

- рассказать поэтапно становление тхэквондо;
- рассказать о сильнейших российских тхэквондистов;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие тхэквондо в мире.

### **Занятие 3. (для СОБ -1) Общие понятия о технике тхэквондо.**

**Содержание:** Технический арсенал тхэквондо, понятие о базовой технике.

*Обучающиеся должны знать:*

- Специальную терминологию.

*Уметь:*

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

### **Занятие 3. (для СОБ -2) Профилактика травматизма при занятии тхэквондо.**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях тхэквондо и их профилактика. Правила использования инвентаря для занятий тхэквондо.

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку и само страховку при выполнении упражнений;
- правила пользования спортивным инвентарем.

*Уметь:*

- предупреждать травматизм;
- применять страховку и само страховку при выполнении упражнений;
- использовать спортивный инвентарь.

### **Занятие 4. (для СОБ -1,2) Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий тхэквондо.**

**Содержание:** Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях тхэквондо. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий тхэквондо, соревновательный костюм тхэквондо. Общие сведения о спортивном инвентаре для занятий тхэквондо.

*Обучающиеся должны знать:*

- Правила поведения в спортивном зале
- Правила пользования спортивным инвентарем

*Уметь:*

- Пользоваться спортивным инвентарем.

### **Занятие 5. (для СОБ -1) Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.**

**Содержание:** гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

*Обучающиеся должны знать:*

- Режим дня;
- Уход за телом, полостью рта и зубами.

*Уметь:*

- Навыки самообслуживания.

### **Занятие 5. (для СОБ -2) Теоретические основы упражнений тхэквондо.**

**Содержание:** Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Значение соревнований по тхэквондо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

*Обучающиеся должны знать:*

- двигательные умения и навыки, способности тхэквондистов;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- классификация направлений тхэквондо.

### **Занятие 6. (для СОБ -1) Предупреждение травматизма.**

**Содержание:** структура проведения учебно – тренировочного занятия. Значение дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.

*Обучающиеся должны знать:*

- Структуру проведения тренировочного занятия;
- Технику безопасности при выполнении упражнений и нахождения в гимнастическом зале.

*Уметь:*

- Соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях;
- Оценивать состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий.

### **Занятие 7. (для СОБ -1,2) Психологическая подготовка.**

**Содержание:** используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Воспитание у тхэквондистов таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у спортсменов положительного отношения к тхэквондо, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности спортсменов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

*Обучающиеся должны знать:*

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

*Уметь:*

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравнивания.

### **Занятие 8. (для СОБ -1,2) Тактическая подготовка.**

**Содержание:** произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).

*Обучающиеся должны знать:*

- Порядок выступления на соревнованиях;
- Бальную систему выставления оценок.

*Уметь:*

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Составлять список очередности выхода членов команды.

## **Занятие 9. (для СОБ-2) Антидопинг.**

**Содержание:** «Ценности спорта. Честная игра». Веселые старты «Честная игра». Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Антидопинговая викторина «Играй честно». Онлайн обучение на сайте РУСАДА.

*Обучающиеся должны знать:*

- Документы, регламентирующие антидопинговую деятельность;
- Виды нарушений антидопинговых правил;
- Процедура допинг-контроля;
- Запрещенный список и терапевтическое использование;
- Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил;
- Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил.

*Уметь:*

- Проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)**

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1– 115 часов**

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ -2 (ВТФ-вес. Категории) – 112 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями развития обучающихся. Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений). Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном. Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор, пока не почувствуется усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

### **Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.**

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

**Занятие 9.** Упражнения для пальцев и кисти.

*Силовые упражнения:*

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- сгибание пальцев.

**Занятие 10.** Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах.

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками.

**Занятие 11.** Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

- махи руками назад;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- поднятие плеч;
- вращение предплечьями;
- вращение плечами.

**Занятие 12.** Силовые упражнения для мышц сгибателей.

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;
- отжимание в упоре лежа;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.

**Занятие 13.** Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

**Занятие 14.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками назад;
- поднимание и опускание плеч;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.

*Упражнения для мышц шеи*

**Занятие 15.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- наклоны головы вперед, назад;
- наклоны головы в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- подъем головы лежа на спине;
- подъем головы лежа на животе.

**Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.**

**Занятие 16.** Упражнения для стопы и голени.

*Силовые упражнения:*

- поднимание на носки, то же с отягощением;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

**Занятие 17.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением;
- приседания;
- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

**Занятие 18.** Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге;
- приседания с гантелями в руках;
- выпады;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- прыжки на одной ноге.

**Занятие 19.** Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;
- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

**Физические упражнения на развитие мышц туловища.**

*Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.*

**Занятие 20.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

*Силовые упражнения:*

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне (на время);
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- «прилипка» на гимнастической стенке на время.

**Занятие 21.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч, наклоны назад, руки вверх;

- прогиб назад стоя;
- скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот;
- скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

**Занятие 22.** Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

*Силовые упражнения:*

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток;
- подъем корпуса из боковой планки на коленях;
- боковая планка.

**Занятие 23.** Наклоны в стороны.

- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;

- наклоны в стороны с отягощением;
- наклоны в стороны со скручиванием корпуса;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон в противоположную сторону от отягощения.

**Занятие 24.** Наклон вперед.

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

**Занятие 25.** Повороты.

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;
- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.
- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.



*Физические упражнения на развитие силы мышц спины.*

**Занятие 26.** Упражнения для мышц спины.

*Силовые упражнения:*

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

*Упражнения для формирования правильной осанки.*

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;
- подъем рук и ног лежа на животе.

**Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.**

**Занятие 27.** Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох;

3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;

2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

1 – поворот туловища направо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтальноверху.

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палкаверху (руки свободно лежат на полу).

1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;

3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20–30 с).

**Занятие 28.** Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;

3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П. — о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.

8 – 12 раз.

3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.

1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо.

8 – 12 раз.

4. И.П. – о. с., скакалка сложенная вдвое, внизу.

1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;

2 – то же, сгибая правую;

3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.

6 – 10 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

**Занятие 29.** Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;

2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;

5 – мах левой назад, руки вверх;

6 – И.П.;

7-8 – то же правой ногой.

8 – 10 раз.

7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;

5-8 – 4 обычных, руки на пояс.

8 – 12 раз.

8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – прыжок на левой;

3-4 – прыжок на правой;

5-8 – 4 шага вперед.

8 – 12 раз.

9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

**Занятие 30.** Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- *Упражнения для мышц шеи:* Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- *Упражнения для рук:* стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

- *Упражнения для ног:* сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- *Упражнения для туловища:* лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

- *Упражнения для всего тела:* лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

**Физические упражнения на развитие общей координации.**

**Занятие 31.** Ходьба и беговые упражнения.

- на носках;

- с высоким подниманием бедра;

- скрестным шагом;

- приставным шагом;

- на пятках;

- на внутренней и наружной стороне стопы;

- в полу- и полном приседе;

- выпадами;

- боком;

- спиной вперед.

- бег обычный;

- на носках;

- высоко поднимая бедро;

- боком приставным шагом;

- спиной вперед;

- с ускорениями;

- со сменой направлений по сигналу;

- по разметкам.

**Занятие 32.** Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения.

- прыжки вперед, назад, вправо, влево;
- высоко поднимая бедро;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам;
- прыжки на скакалке.

**Занятие 33.** Круговая тренировка.

**Занятие 34.** Подвижные игры, развивающие гибкость.

- *Кошечка.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы. Кроме того, она дает детям знания о домашних животных (в данном случае о кошке) и способствует развитию внимания.

- *Прыжки через барьер.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развить у детей ловкость и гибкость. Игра также вырабатывает навыки прыгания.

- *Число.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: игра способствует развитию гибкости у детей, в частности разрабатывает мышцы ног и ступни. Кроме того, игра закрепляет навыки счета.

- *Верблюжья бега.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у детей гибкость и равновесие. Игра способствует укреплению позвоночника.

- *Лодочки.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: способствовать развитию гибкости у детей. Укрепление позвоночника, развивается четкость, ловкость и быстрота движений.

**Занятие 35.** Беговые и прыжковые упражнения

- Прыжки с разведением рук и ног;
- Прыжки с разведением ног в планке;
- Бег с подъемом колен;
- Конькобежец;
- Лыжник;

**Занятие 36.** Упражнение на координационной лестнице

**Занятие 37.** Плиометрические упражнения на координацию

- Отжимания с хлопком;
- Берпи;
- Высокие прыжки

**Занятие 38.** Прыжки на скакалке

**Занятие 39** Стойки на руках и ногах

**Занятие 40.** Упражнения с использованием кувырков

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

**Уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов;

- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1– 42 часа**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-2– 74 часа**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для тхэквондо. Это упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям тхэквондиста. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Как правило на первых годах обучения акцент в развитии делается на:

1. Упражнения на развитие координационных способностей;
2. Наклоны и повороты;
3. Упражнения на развитие быстроты;
4. Специальные упражнения для развития гибкости;
5. Специальные упражнения для развития силовых способностей

#### **Занятие 41. Подтягивание.**

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине (количество раз);
- подъем в упор силой (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине под счет (количество раз).

#### **Занятие 42. Отжимание.**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук (количество раз).

#### **Занятие 43. Удержание высокий угол.**

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- угол в упоре на параллельных брусьях (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастическом ковре (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастических стоялках (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

#### **Занятие 44. Вис.**

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис углом хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис стоя хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.).

#### **Занятие 45. Приседание.**

- приседание на двух ногах (количество раз);
- «пистолетик» на одной ноге (количество раз);
- приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз);
- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног (количество раз);

- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног (количество раз).

#### **Занятие 46. Прыжки.**

- прыжок в длину с места (см.);
- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с касанием пяток ягодиц;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

#### **Занятие 47. Бег с утяжелителями .**

- бег на 20 метров (сек.);
- челночный бег 3х10 м (сек.);
- бег с изменением направления движения;
- бег с ускорением по сигналу;
- эстафеты.

#### **Физические упражнения на развитие быстроты.**

На этапе начальной спортивной специализации с целью развития быстроты следует использовать комплексный метод учебно-тренировочных занятий, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений*, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в специализации спортивной гимнастики.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовал разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных нами комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты:

#### **Занятие 48. Бег.**

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;
- бег скрестными шагами;
- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;
- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;
- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;
- бег на 60 – 100 м с ускорением.

#### **Занятие 49. Прыжки.**

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

#### **Занятие 50. Подвижные и спортивные игры.**

- русская лапта,
- «борьба за мяч»;
- пятнашки;
- волейбол;

- баскетбол.

**Занятие 51. Эстафетный бег.**

- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

**Физические упражнения на развитие выносливости.**

Для развития выносливости используются различные методы учебно-тренировочных занятий, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) учебно-тренировочных занятий. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы, количество взвешиваний), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

**Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.**

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с рукамиверху на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

**Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.**

1. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

### 5. Планка на предплечьях.

**Занятие 54.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

#### 1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки перед собой;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки перед собой;
- 4 – И.П.

#### 2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой прямой ноги;
- 4 – И.П.

#### 3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П.

#### 4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

#### 5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

**Занятие 55.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

#### 1. И.П.- упор лежа.

- 1-2 – Сгибание рук;
- 3-4 – И.П. (30 сек.).

#### 2. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;
- 2 – И.П.;
- 3 – правой рукой коснуться левого плеча;
- 4 – И.П.;
- 5 – сгибание рук;
- 6 – И.П.;
- 7 – левой рукой коснуться правого плеча;
- 8 – И.П. (30 сек.).

#### 3. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;
- 2 – И.П.;
- 3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек).

#### 4. И.П.- упор лежа.

- 1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать наверх.

### 5. Отжимания на стоялках.

**Занятие 56.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

#### 1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

- 1-7 – Поднимание лопаток от опоры;
- 8 – И.П. (30 сек.).



2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

### **Физические упражнений на развитие гибкости.**

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнасток). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

### **Занятие 57. Наклоны.**

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек.

Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;
- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);
- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;
- сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью партнера.
- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:
  - сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;
  - стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
  - встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);
  - стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперед с помощью.

### **Занятие 58. Выкруты.**

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;
- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;
- тоже, но со скалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперёд)
- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперёд до отказа).
- инерция движений какой либо части тела (махи ногами вперёд или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).
- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).
- комплекс упражнений для развития гибкости.

**Занятие 59. Поднимание ног.**

- поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс;
- махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнаста).

**Физические упражнения на развитие равновесия.**

Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

**Динамические равновесия** - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

**Занятие 60. Подскоки.**

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ногой.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

**Занятие 61. Прыжки.**

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног впереди;

Выполняется толчком одной ногой, другой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

#### **Занятие 62. Повороты.**

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на 45° с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотное держание ног вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие - отведена на 90°.

#### ***Статические равновесия.***

##### **Занятие 63. Переднее равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

##### **Занятие 64. Боковое равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

**Занятие 65. Заднее равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной другой вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

**Занятие 66. Высокое равновесие.**

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

**Занятие 67. Равновесие «Ласточка».**

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

### **Физические упражнения на развитие координации движений.**

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;
- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;

- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;

- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц состояются из симметричных однонаправленных 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звеньями тела.

#### **Занятие 68. Группировка.**

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

#### **Занятие 69. Кувырок вперед.**

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

#### **Кувырок назад в группировке.**

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекаатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 5

#### **Занятие 70. Комплекс №1 упражнений на развитие координации**

п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
.	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны;	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения.

	3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)		Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х последних повторений.
.	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверх; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы на лево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 мин	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
.	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3х1 0м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
.	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8 сек 3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище не наклонять.
.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25- 30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.
.	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 6

**Занятие 71. Комплекс №2 упражнений на развитие координации**

п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
.	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны; 2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
.	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопокверху; 5 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.
.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
.	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)	5-7 раз	Поворот выполняется после отталкивания
.	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
.	а) И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на пояс. 1 - прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию; 2 - прыжок вверх по второй позиции; 3 - прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию; 4 - прыжок вверх по первой позиции. б) И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс.	25 сек	Выполняется под счет тренера-преподавателя, в среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.

	1-2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди; 3-4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди. г) И.П. - стойка, руки на пояс. 1 - прыжок с поворотом вправо на 90°; 2 - то же, что и 1; 3 - то же, что и 2; 4 - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.; 5-8 - то же в другую сторону. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)		
.	Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)	15- 20 м 2-3 повторения	Тренер-преподаватель считает вслух.
.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)	15- 20 м 2-3 повторения	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

### **Физические упражнения на развитие прыгучести.**

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.

- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последнее время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой учебно-тренировочных занятий, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

**Занятие 72.** Упражнения для учебно-тренировочных занятий общей прыгучести.

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- то же со сменой ног;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;



- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- прыжки со скакалкой.

**Занятие 73.** Упражнения для развития специальной прыгучести.

На помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);

- то же с продвижением назад;

- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.

- то же с разбега.

- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со прыгиванием с него.

**Занятие 74.** Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания

- упражнения с небольшим отягощением

- челночный бег с ускорением

- прыжки со скакалкой;

- прыжки с места на гору матов;

- прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) на площадку 50 см x 50 см;

- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

### **Акробатические элементы**

Техника выполнения акробатических элементов занимает важное место в системе подготовки спортсменов в тхэквондо.

В тренировочном процессе используют:

— перекаты из разных положений;

— кувырки (вперед, назад, боковые, с прямых или согнутых ног; выполненные через плечо или голову);

— перевороты;

— различные варианты стоек (стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, на предплечьях, ходьба в стойке на руках);

— акробатические мосты;

— шпагаты;

Специальные Акробатические Упражнения

Выработка умения правильно и безопасно выполнять падения является необходимой и одной из важнейших частей подготовки тхэквондистов, как элемент противодействия нападению и необходимое для повседневной жизни умение падать на любую поверхность.

Основная задача начального обучения - добиться мягкого приземления. Для этого используются следующие упражнения:

— падения (падение вперед/назад с перекатом на спине, боку, с амортизации рук, падение со скольжением и т.д.);

*Акробатические упражнения для совершенствования координации:*

— переворот в сторону (колесо);

— перекидки ( на двух руках, на правой, на левой руке).

**Занятие 75. Шпагаты, мосты, упоры.**

**Шпагат прямой.** *Прямой шпагат* – это сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Обучение шпагата

рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в теме 2.4. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 - 3 рейку;

г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И. П.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнасток более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

**Шпагат левый (правый)** – указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

**Полушпагат «улитка»** – сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

**Мосты.** *Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.*

Мост из положения лёжа. Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

а) наклоны назад, касаясь стенки руками;

б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;

в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;

г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;

д) лёжа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой;

е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

**Способы выполнения:** пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; поворотом на 180 градусов из упора на руках; разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

**Мост на коленях** – мост с опорой на голени и руки.

**Мост на предплечьях** – мост с опорой на ноги и предплечья.

**Упоры.** *Упор – это вертикальное или горизонтальное статическое положение обучающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.*

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает обучающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

**Упор согнув ноги** – тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

**Упор углом** – то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше; удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (h=40 см); - прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

### **Занятие 76. Стойки, перекаты.**

**Стойка** – статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

**Стойка на лопатках** – стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

**Стойка на лопатках, руки на полу** - то же, но без поддержки руками о спину.

**Стойка на голове** – тело прямое с опорой на руки и голову.

**Стойка на руках** - тело прямое с опорой на кисти.

**Перекаты** (вращательные упражнения).

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством учебно-тренировочных занятий вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

## **IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1– 140 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-2 – 187 часов**

### **Занятие 77. Изучение передвижения в тхэквондо**

Традиционно в тхэквондо ведущее значение придается маневру по даянгу (степы) как в целях тактических подготовок к атаке, так и в целях защиты.

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.

Степ в тхэквондо.

**Степ** - подпрыгивание на носках перед противником:

- с перемещением вперед - передний степ;
- на месте - нейтральный степ;
- с перемещением назад - задний степ.

## Занятие 78. Изучение боевой стойки в тхэквондо

Стойка с параллельными ступнями на ширине плеч	НАРАНХИ-СОГИ
Стойка со ступнями на ширине плеч носки врозь	ПЕНХИ-СОГИ
Стойка со ступнями на ширине плеч носки вовнутрь	АН-ЧЖОН-СОГИ
Низкая стойка, ступни параллельно на расстоянии в две ширины плеч	ДЖЮЧУМ-СОГИ
Передняя высокая стойка	АП-СОГИ
Длинная передняя стойка	АП-КУБИ
Задняя стойка с согнутым коленом	ТИ-КУБИ
Стойка тигра	БОМ-СОГИ
Стойка ступнями вместе	МОА-СОГИ
Перекрестная стойка	КОА-СОГИ
Стойка на одной ноге	ХАК-ДАРИ-СОГИ
Стойка готовности	ГИБОН-ДЖУНБИ

Что бы закрепить изученную стойку используются следующие упражнения:

- невысокие прыжки на месте;
- 8-10 небольших полуприседов (работают только голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, туловище поступательно движется по вертикале);
- повороты влево и вправо вертикально оси туловища;
- небольшие наклоны туловища влево и вправо в боковой плоскости;
- передвижение шагами во фронтальной стойке.

Разучивание боевой стойки происходит перед зеркалом с помощью тренера.

## Занятие 79. Изучение ударов ногами

Обучение начинается с изучения ударных поверхностей ног:

- АПЧУК— основание пальцев ступни;
- БАЛЬНАЛЬ — ребро стопы. Считается основным атакующим средством;
- БАЛЬНАЛЬ ДУН — обратное ребро стопы;
- ДВИТКУМЧИ — пятка;
- ДВИТЧУК — тыльная часть пятки;
- БАЛДУНГ — подъем;
- МУРУП — колено.

Спортсмен на начальном этапе обучается основным ударам руками:

- Ап-паль – удар спереди стоящей ногой;
- Тит-паль – удар сзади стоящей ногой;
- Ап-чаги – прямой удар ногой вперед;

- Долио-чаги – удар ногой сбоку, боковой удар;
- Пальбакко – смена положения ног;
- Йоп-чаги – удар ногой вбок, прямой удар;
- Нерио-чаги – удар ногой сверху вниз;

### **Занятие 79. (ДЛЯ НП-2,3) Изучение ударов ногами**

Спортсмен на начальном этапе обучается всем основным ударам руками:

- Ап-паль – удар спереди стоящей ногой;
- Тит-паль – удар сзади стоящей ногой;
- Ап-чаги – прямой удар ногой вперёд;
- Долио-чаги – удар ногой сбоку, боковой удар;
- Пальбакко – смена положения ног;
- Йоп-чаги – удар ногой вбок, прямой удар;
- Нерио-чаги – удар ногой сверху вниз;
- Ти-Двит (твит)-чаги – прямой удар ногой с разворотом;
- Сэво ан-чаги – удар ногой сбоку, «вертикальной» стопой со стороны большого пальца;
- Хурио (Фурио)-чаги – круговой удар ногой;
- Торн (тьо тирро дора) долио-чаги – боковой удар ногой с разворотом через спину (на 180 градусов);
- Миру-чаги – толкающий, прямой удар ногой;
- Пальчаги сет-бон дари – комбинации из трёх ударов в связке;
- Модумбаль - техника нанесений двух ударов в одном прыжке;
- Дубальдан (двойка) - техника нанесений двух ударов в одном прыжке с переступом.

### **Занятие 80. Изучение ударов руками**

Обучение начинается с изучения ударных поверхностей руки:

- АП ДЖУМОК — передняя часть кулака;
- ДУН ДЖУМОК — тыльная часть кулака;
- ЙОП ДЖУМОК — боковая часть кулака;
- СОНБАДАК — ладонь;
- СОННАЛЬ — ребро ладони.

Спортсмен на начальном этапе изучает **основные принципы ударной техники рук:**

- При ударе рукой таз и переднюю стенку брюшного пресса следует перемещать медленно в начале движения и резко в момент начала ударного воздействия. Таз начинает движение несколько раньше, чем остальные звенья тела, для того, чтобы активировать крупные мышечные группы таза, брюшного пресса и конечностей.
- Для придания руке максимального ускорения следует выполнять ее проворачивание.
- В момент контакта с телом соперника следует напрячь мышцы брюшного пресса путем выполнения резкого выдоха.
- Для предотвращения возможности захвата соперником руки и для приведения руки в исходное положение для начала нового действия сразу же после контакта с телом соперника следует вернуть руку в исходное положение.
- При атаке соперника, располагающегося перед атакующим, рука и плечи должны образовать равнобедренный треугольник.
- Атакующие и защитные действия должны сопровождаться задержкой дыхания.

### **Занятие 81. Комплексы формальных упражнений (Пхумсэ - техника передвижений)**

#### **1 Пумсэ - Тэгук Иль Джян- 8 ГЫП.**

Тэгук-иль-джян разработано для начинающих во вполне доступной форме, как в плане понимания, так и исполнения. Особое внимание уделяется здесь комплексности, причём наиболее важные приёмы защиты во всех трёх положениях тела, а так же удары кулаком

являются главными элементами. Большое внимание в этом пумсэ уделено также новому соединению высокой и низкой позиций в передних стойках и прямому удару ногой.

**Последовательность выполнения.**

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги.
6. Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Шаг вперёд левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
8. Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
9. Шаг вперёд правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.
10. Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-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.

**Приветствие перед исполнением пхумсэ.**

Приветствие в начале и в конце выступления предназначено воображаемым противникам.

По команде «чарёт» исполняющий становится, сомкнув ноги, в позицию моа-соги лицом к судьям, экзаменаторам и государственному органу или в указанном направлении. В этом же направлении после команды «кённэ\*» он выполняет приветствие. При отсутствии команды его исполняют самостоятельно.

Если же после выполнения приветствия звучит команда «чарёт», «кённэ\*», исполняющий остаётся в позе моа-соги и ждет разрешения удалиться. Если вместо «чарёт, кённэ» звучит команда «паро», то можно принять свободную позу например, наранхи-соги, пока не последует команда удалиться.

**Занятие 81.(ДЛЯ НП-2,3) Комплексы формальных упражнений**

**1 Пумсэ - Тэгук Иль Джян- 8 ГЫП.**

Тэгук-иль-джян разработано для начинающих во вполне доступной форме, как в плане понимания, так и исполнения. Особое внимание уделяется здесь комплексности, причём наиболее важные приёмы защиты во всех трёх положениях тела, а так же удары кулаком являются главными элементами. Большое внимание в этом пумсэ уделено также новому соединению высокой и низкой позиций в передних стойках и прямому удару ногой.

**Последовательность выполнения.**

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги.
6. Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Шаг вперёд левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
8. Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
9. Шаг вперёд правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.
10. Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-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.

#### **Приветствие перед исполнением пхумсэ.**

Приветствие в начале и в конце выступления предназначено воображаемым противникам.

По команде «чарёт» исполняющий становится, сомкнув ноги, в позицию моа-соги лицом к судьям, экзаменаторам и государственному органу или в указанном направлении. В этом же направлении после команды «кённэ\*» он выполняет приветствие. При отсутствии команды его исполняют самостоятельно.

Если же после выполнения приветствия звучит команда «чарёт», «кённэ\*», исполняющий остаётся в позе моа-соги и ждет разрешения удалиться. Если вместо «чарёт, кённэ» звучит команда «паро», то можно принять свободную позу например, наранхи-соги, пока не последует команда удалиться.

#### **Пумсэ - Тэгук И Джян - 7 ГЫП.**

##### **Последовательность выполнения.**

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперёд, 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 вперёд, 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.**

#### **Занятие 82. Изучение приемов защиты в тхэквондо**

Изучаются основные принципы защиты:

1. За редким исключением при выполнении сближения и удаления соперника следует всегда располагаться к нему в пол-оборота.
2. Всегда сохранять удобную позу.
3. Быть всегда начеку, чтобы при первой же представившейся возможности провести контратаку.

Блокирование:

Вид блокирования зависит от того, каким сегментом осуществляется блокирование, где находится соперник по отношению к блокирующему, какой блок ставится, какова конечная цель блокирования и т. д. При постановке блока следует соблюдать следующие правила:

1. Блокирующая рука должна быть согнута в локтевом суставе на 15—45°, с тем чтобы отбить бьющий сегмент соперника.
2. Никогда не проносить блокирующий сегмент за пределы предлагаемой области контакта с блокируемым сегментом тела соперника.
3. Плечевой сустав блокирующей руки должен быть слегка опущен.

4. За редким исключением сразу же после контакта с телом соперника блокирующий сегмент должен убираться назад.

5. За редким исключением в момент контакта с телом соперника блокирующая рука и плечевые суставы должны образовывать треугольник.

#### **Рекомендации:**

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце учебно-тренировочных занятий.

Следует чередование в процессе учебно-тренировочных занятий изучение материала с выполнением упражнений на удары руками и ногами

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях

*Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- название выполняемых технических элементов.

*Уметь:*

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие, гибкость и координацию;
- технически правильно выполнять основные боевые стойки в тхэквондо;
- технически правильно выполнять основные виды передвижений в тхэквондо;
- технически правильно выполнять основные виды ударов руками;
- технически правильно выполнять основные виды ударов ногами;
- технически правильно выполнять основные виды защитных движений;

## **V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1– 0 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-2– 12 часов**

Подробнее смотреть раздел 2.2 дополнительной образовательной программы.

### **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБОУ СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### **ЛИТЕРАТУРА**

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» СПб ГБОУ СШОР «Комета».

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

12. Бокс: Прошлое, настоящее, будущее : Сб.науч.тр., посвящ.100-летию Санкт-Петербургского бокса / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Каф.теории и методики бокса; Редкол.:В.А. Таймазов и др. - СПб., 1997. – с. 130: ил.



13. Глебов, Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга / Е.И. Глебов, С. М. Чой. Ростов-н/Д : Феникс, 2002. - 320 с.
14. Павлов, С.В. Модели технико-тактического мастерства тхэквондистов / С.В. Павлов // Эколого-валеологические аспекты физического воспитания и спортивной учебно-тренировочных занятий : сборник научных трудов. Челябинск: ЮУр-ГУ, 1999. - С. 145.
15. Приказ Минспорта России от 18.02.2013 N 62 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 N 28450).
16. Программа дополнительного образования СПб ГБОУ ДОД ГКСДЮШОР "Комета" по тхэквондо (ВТФ). Санкт-Петербург., 2013. - 64 с.
17. Селиверстова, В.В., Мельников Д.С., Симаков А.М., Павлов И.Д. Оценка функционального состояния спортсменов-тхэквондистов с применением аппаратно-диагностического комплекса «Краб» // VI Международный конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 18-20 октября 2013., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. – СПб., Изд-во «Олимп-СПб», 2013. – с. 232.
18. Соколов, И.С. Основы таэквон-до / И. С. Соколов. - М. : Сов.спорт, 1994. - с. 237: ил.
19. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; худож. - оформ. А Киричэк. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 800 с.: ил.
20. Тхэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Методическое пособие в помощь тренерам, учителям физической культуры, студентам, а также спортсменам и их родителям. Коллектив авторов: Ю. М. Бабак, Е. А. Константинова, Ю. А. Волкова, И. Н. Пашков, А. В. Мутьев - Киев: 2010 - 88 с.
21. Чин, Джунный Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств : дис. ... канд. пед. наук / Чин Джунный ; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 1994. - с. 21 - Б.ц.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования**

в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

22. слайды,
23. слайд-фильмы,
24. видеофильмы образовательные,
25. учебные кинофильмы,
26. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку**

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);  
<https://tkdrussia.ru/> (сайт Союза Тхэквондо России);  
<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);  
<http://www.taekwondo-spb.ru/> (сайт Санкт-Петербургской спортивной федерации Тхэквондо);  
<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»);  
<http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 28.12.2024 № 211-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ТХЭКВОНДО**

на 20\_\_\_ – 20\_\_\_ учебный год

для обучающихся продвинутого уровня до и выше трех лет  
(СОп-1, СОп -2, СОп -3, СОп)-4)

**Составитель: тренер-преподаватель  
Жаринова Анна Александровна  
Инструктор-методист  
Траль Анастасия Игоревна**

г. Санкт-Петербург

202\_\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

7. Пояснительная записка
8. Учебный план-график
9. Учебно-тематический план
4. Содержание тем программного материала
  - 4.1. Теоретическая подготовка
  - 4.2. Общая физическая подготовка
  - 4.3. Специальная физическая подготовка
  - 4.4. Техническая и тактическая подготовка
5. Требования к уровню подготовки
6. Контрольно-переводные испытания
7. Медицинский контроль
8. Литература

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы общеразвивающей подготовки тхэквондистов групп продвинутого уровня подготовки до и выше трех обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

### Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по тренировочным этапам.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования по тхэквондо для детских спортивных школ.

**Цель программы (COn -1, COn-2, COn -3):** предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства спортсменов тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности в тхэквондо, выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

**Цель программы (COn -4):** направленность тренировочных занятий на достижение спортивного результата, выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы выше трех лет, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы (COn -1, COn-2, COn -3):**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости, специальной выносливости и координационных способностей;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех элементов фристайла в усложняющихся соединениях;
5. Освоение базовых элементов фристайла, моделирование и освоение перспективных элементов;
6. Совершенствование музыкально – двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. 9. Активная соревновательная практика с включением модельных учебно-тренировочных занятий и контрольно- подготовительных соревнований, а так же судейства соревнований.

### **Задачи программы(COn -4):**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно – силовых качеств;

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
4. Освоение сложных элементов, так же изучение обязательных элементов для комплексов пхумсэ;
5. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
6. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
7. Активная соревновательная практика с включением модельных учебно-тренировочных занятий и контрольно-подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла учебно-тренировочных занятий юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

**Учебно-тренировочный этап до трех лет** обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных тхэквондистов и перехода на учебно-тренировочный этап четвертого и последующих годов обучения. Подготовка детей в учебно-тренировочных группах до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 520 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

**Учебно-тренировочный этап свыше трех лет** обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по тхэквондо.

Рабочая программа рассчитана на 728 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышения уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала техники выполнения пхумсэ и фристайла в тхэквондо.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**НА ПРОДВИНУТОМ УРОВНЕ ПОДГОТОВКЕ 1,2,3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					
100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
10	117	5	1	2	5	4	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	
27	101	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	2,5	2	2	3	3	1	1,5	2	3	2	0,5	2	1	1	1	2	
2	26		1				1	1					1	1							2	2		2			2	
51	226	3	2	4,5	4	2,5	3	4	4	5	3	5	5,5	5	5	5	6	4,5	3,5	5	5	5	4,5	4	3	4	4	
4	25		1,5	2,5	0.5	2,5			1			0,5	.5					2	1			0,5	2,5	0,5	2,5	2,5	0,5	
2	5												0,5						0,5					0,5	0,5		0,5	
4	20		3,5				2				3				1				2							0,5		
100	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	

%	Кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
10	117	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	1	2	4	2	2	2	1	2	1	2	1
27	101	0,5	3	3	2	3	3	3	3	1	1	2	1	1,5	3	4	5	2	1	2	1,5	4	2		2	1	2
2	26									1,5								2	0,5		2	1	2	2	2		
51	226	5,5	3,5	4,5	4,5	4,5	4	5	3	5,5	6	5	6	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5,5	4,5	5	5
4	25											1		0,5					0,5	2	0,5				0,5		
2	5													2										0,5			
4	20	2	0,5	0,5	0,5	0,5																			2	2	
100	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

## НА ПРОДВИНУТОМ УРОВНЕ ПОДГОТОВКЕ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь					
					№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1.	Общая физическая подготовка		4	145	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	2,5	2	3,5	2	4	3	3	2	1	2	3	2	3	2	1
2.	Специальная физическая подготовка		25	160	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	2	4	2	2	3	3	3	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях		8	43		1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2,5	2	2	1	0,5	0,5	1	1		1			1
4.	Техническая подготовка		55	276	7	4	3,5	4	5	5	4	6	4	5	5	7,5	7	4	5	4	4	4	4	7	7	7	7	6	6	7
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	65		1,5	2,5		1	1		1	1	1	1			1		1	2	3				1,5		2,5	1,5	
6.	Инструкторская и судейская практика		2	14			1				1		1	1		1					0,5	0,5			2	0,5	1,5		0,5	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	25		1,5	1	2			3					1	1				1		3				0,5	0,5		
			100	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14



Продолжение таблицы 2

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	июль				август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
	№ недели			100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1.	Общая физическая подготовка	4	145	2	5	2	3	3,5	4,5	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
2.	Специальная физическая подготовка	25	160	3	4,5	4	4	3	5	3	3	3,5	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	43								0,5	1,5			1					2	0,5		2	1	1	1	1		
4.	Техническая подготовка	55	276	6	4	5	5	7	4,5	6,5	6	6	4	4	6	6	6	6	4	6	6	6	4	6	5	5	5	4	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	65	0		2,5	1,5				1,5	1	3	3	2	2	2	3	3	1	1,5	3	2	2	2	0,5	2	1	3
6.	Инструкторская и судейская практика	2	14	1												2									0,5				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	25	2	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5				1					1									2	2
		100	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

Таблица 3

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА ПРОДВИНУТОМ УРОВНЕ ПОДГОТОВКЕ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 1, 2, 3 (в минутах)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	100	10		10		10	10	10	20	10		10	10	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по тхэквондо.

Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии тхэквондо	<b>100</b>	10		10	10		10	10	20	10	10		10	Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий тхэквондо. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.
Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии тхэквондо	<b>110</b>	15		10	10		10	10	25	10	10		10	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях тхэквондо и их профилактика. Правила использования подсобного инвентаря. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по тхэквондо	<b>105</b>	5		10	10		10	10	30	10	10		10	Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по гимнастики. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Занятие 5. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.	<b>105</b>	10		10		10	10	10	25	10		10	10	Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.
Занятие 6. Теоретические основы упражнений тхэквондо	<b>110</b>	10		10		10	10	10	30	10		10	10	Тхэквондо как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности тхэквондистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения элементам тхэквондо.
Занятие 7. Психологическая подготовка	<b>300</b>	30	30	30	30	30	30			30	30	30	30	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Морально-волевая подготовка спортсмена.
Занятие 8. Тактическая подготовка	<b>300</b>		60	60		60				60			60	Обучение тактическим правилам и приемам
Занятие 9. Судейская практика	<b>300</b>	90	30	30		60				60			30	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника

														спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований
<b>Итого минут:</b>	<b>1530</b>	180	120	180	60	180	90	60	150	210	60	60	180	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Большая часть повседневных нагрузок в тхэквондо приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп Занятие 17. Упражнения для стопы и голени. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 19. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

<p>Физические упражнения на развитие мышц туловища и живота</p> <p>Занятие 21. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 22. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 23. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.</p> <p>Занятие 24. Наклон в стороны.</p> <p>Занятие 25. Наклон вперед.</p> <p>Занятие 26. Повороты.</p> <p>Занятие 27. Упражнения для учебно-тренировочных занятий пресса.</p>	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<p>Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц всего тела</p> <p>Занятие 28. Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Занятие 29. Упражнения со скакалкой.</p> <p>Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.</p> <p>Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.</p>	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<p>Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию.</p> <p>Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости</p> <p>Занятие 32. Беговые упражнения.</p> <p>Занятие 33. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения.</p> <p>Занятие 34. Круговая тренировка.</p>	21	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	<p>Скоростно-силовая подготовка – важная составная часть всесторонней физической подготовки. Два физических качества, быстрота и сила мышечного сокращения постоянно связаны с движением и определяют его. Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности</p>

														усилий в кратчайший промежуток времени.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>117</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 35. Подтягивание. Занятие 36. Отжимание. Занятие 37. Удержание высокого угла. Занятие 38. Вис. Занятие 39. Приседание. Занятие 40. Прыжки. Занятие 41. Бег с утяжелителями.	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств тхэквондиста. В связи с тем, что выполнение большинства упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности тхэквондистов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 42. Беговые упражнения. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Подвижные и спортивные игры. Занятие 45. Эстафетный бег.	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Быстрота в тхэквондо понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения для развития выносливости Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость при проведении поединков, определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.

мышц плеч и груди. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.														
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 51. Наклоны. Занятие 52. Выкруты. Занятие 53. Поднимание ног.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на развитие равновесия Занятие 54. Подскоки. Занятие 55. Прыжки. Занятие 56. Повороты. Статическое равновесие: Занятие 57. Переднее равновесие. Занятие 58. Боковое равновесие. Занятие 59. Заднее равновесие. Занятие 60. Высокое равновесие. Занятие 61. Равновесие «Ласточка».	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Равновесие спортсмена – способность тела находиться в контролируемом положении. Тхэквондист находится в постоянном движении, уклоняется, наносит и парирует удары. В состоянии равновесия спортсмен сохраняет максимальную энергию.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 62. Группировка. Занятие 63. Кувырок вперед. Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 65. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Одной из задач развития координационных способностей у тхэквондистов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Одной из важных для тхэквондиста качеств - прыгучесть. В основе



Занятие 66. Упражнения для учебно-тренировочных занятий общей прыгучести. Занятие 67. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).														прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Акробатические элементы Занятие 69. Шпагаты, мосты, упоры. Занятие 70. Стойки, перекаты.	17	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>101</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп (в часах)</b>														
Занятие 71. Блоки и удары руками	28	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	В тхэквондо удары руками выполняются на короткой дистанции — стоя, в прыжке, в крутящемся положении или в нападении. Нанесённые быстро по отдельности, или в комбинациях, они могут вывести соперника на некоторое время из оборонительной позиции и сделать его уязвимым. Блоки ставятся руками, коленями и ногами, чтобы отбить удары противника. Чтобы начать блок, нужно предвидеть вид и направление его атаки. Первое, что необходимо запомнить для изучения основных блоков и их применения, это то, что рука, блокирующая атаку противника, должна начинать свое движение почти одновременно с

140

														движением его руки или ноги.
Занятие 72. Удары ногами	<b>28</b>	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	Удары ногами - наиболее эффективный инструмент ведения схватки у тхэквондистов. Поэтому изучению и отработке приемов уделяется повышенное внимание. Техники здесь довольно сложные, ведь спортсмену нужно не только правильно выполнить движение, но и сохранить равновесие
Занятие 73. Удары ногами в прыжке	<b>28</b>	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	Прыжковые удары - визитная карточка тхэквондо. Они эффектны, но требуют точности исполнения. Чтобы избежать травм, важно выполнять их в соответствии с определенными правилами:  Прямая спина. Удар наносится, когда высота прыжка достигает максимума. До приземления нужно успеть сгруппироваться, чтобы принять нужную стойку.
Занятие 74. Акробатика	<b>28</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	
Занятие 75. Техника ударов с вращением	<b>28</b>	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
Занятие 76. Базовые элементы фристайла	<b>28</b>	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	
Занятие 77. Индивидуальные и групповые программы фристайла	<b>28</b>	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	
Занятие 78. Пхумсэ	<b>30</b>	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>226</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	
<b>V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп (в часах)</b>														
Участие в спортивных	<b>26</b>	3	2	2	2	3	1	2	3	1	3	2	2	Соревнования по тхэквондо -

соревнованиях														органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по тхэквондо должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>10</b>		2		2		2			2		2		Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
Инструкторская практика	<b>5</b>	1,5		0,5	1		0,5			1		0,5		Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>41</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4,5</b>	<b>2</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>520</b>	<b>47,5</b>	<b>43,5</b>	<b>43</b>	<b>41,5</b>	<b>47</b>	<b>42,5</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>44,5</b>	<b>39</b>	<b>45,5</b>	<b>42</b>	

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица 4

## НА ПРОДВИНУТОМ УРОВНЕ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4 (в минутах)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	470	40	30	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по тхэквондо
Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии тхэквондо	470	30	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий тхэквондо. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.

Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии тхэквондо	<b>470</b>	40	40	40	40	30	40	40	40	40	40	40	40	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях тхэквондо и их профилактика. Правила использования подсобного инвентаря. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по тхэквондо	<b>470</b>	40	40	40	30	40	40	40	40	40	40	40	40	Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по гимнастики. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 5. Строение и функции организма человека.	<b>140</b>	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	10	Краткие сведения об опорное - мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма
Занятие 6. Теоретические основы упражнений тхэквондо	<b>470</b>	40	40	40	40	40	40	30	40	40	40	40	40	Тхэквондо как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические

														основы обучения упражнениям в тхэквондо.
Занятие 7. Психологическая подготовка	<b>470</b>	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	30	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Морально-волевая подготовка спортсмена.
Занятие 8. Тактическая подготовка	<b>470</b>	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	30	40	Обучение тактическим правилам и приемам: определить очередность вызова тхэквондистов на корт, составление произвольных комбинаций во фристайле.
Занятие 9. Судейская практика	<b>470</b>	40	40	40	40	40	40	40	40	40	30	40	40	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.
<b>Итого минут:</b>	<b>3900</b>	330	320	330	320	320	360	320	330	330	320	330	320	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>65</b>	<b>5,5</b>	<b>5,3</b>	<b>5,5</b>	<b>5,3</b>	<b>5,3</b>	<b>6</b>	<b>5,3</b>	<b>5,5</b>	<b>5,5</b>	<b>5,3</b>	<b>5,5</b>	<b>5,3</b>	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4 (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах.	<b>29</b>	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	Большая часть повседневных нагрузок в тхэквондо приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или

<p>Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.</p> <p>Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей.</p> <p>Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей.</p> <p>Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.</p>														повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп</p> <p>Занятие 17. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 19. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.</p>	<b>29</b>	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении.</p> <p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.</p>
<p>Физические упражнения на развитие мышц туловища и живота</p> <p>Занятие 21. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 22. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 23. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.</p> <p>Занятие 24. Наклон в стороны.</p>	<b>29</b>	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	<p>Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.</p>

Занятие 25. Наклон вперед. Занятие 26. Повороты. Занятие 27. Упражнения для учебно-тренировочных занятий прессы.														
Физические упражнения на развитие силы мышц всего тела Занятие 28. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 29. Упражнения со скакалкой. Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	29	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости Занятие 32. Беговые упражнения. Занятие 33. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения. Занятие 34. Круговая тренировка.	29	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	Скоростно-силовая подготовка – важная составная часть всесторонней физической подготовки. Два физических качества, быстрота и сила мышечного сокращения постоянно связаны с движением и определяют его. Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>145</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4 (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 35. Подтягивание. Занятие 36. Отжимание. Занятие 37. Удержание высокий угол. Занятие 38. Вис.	20	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств тхэквондиста. В связи с тем, что выполнение большинства упражнений связано с необходимостью



Занятие 39. Приседание. Занятие 40. Прыжки. Занятие 41. Бег с утяжелителями.														преодолевать вес собственного тела, силовые возможности тхэквондистов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 42. Беговые упражнения. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Подвижные и спортивные игры. Занятие 45. Эстафетный бег.	20	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	Быстрота в тхэквондо понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения для развития выносливости Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	20	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость при проведении поединков, определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 51. Наклоны. Занятие 52. Выкруты. Занятие 53. Поднимание ног.	20	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных

														звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на развитие равновесия Занятие 54. Подскоки. Занятие 55. Прыжки. Занятие 56. Повороты. Статические равновесия: Занятие 57. Переднее равновесие. Занятие 58. Боковое равновесие. Занятие 59. Заднее равновесие. Занятие 60. Высокое равновесие. Занятие 61. Равновесие «Ласточка».	20	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	Равновесие спортсмена – способность тела находиться в контролируемом положении. Тхэквондист находится в постоянном движении, уклоняется, наносит и парирует удары. В состоянии равновесия спортсмен сохраняет максимальную энергию.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 62. Группировка. Занятие 63. Кувырок вперед. Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 65. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	20	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	Одной из задач развития координационных способностей у тхэквондистов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 66. Упражнения для учебно-тренировочных занятий общей прыгучести. Занятие 67. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	20	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	Одно из важных для тхэквондиста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.

Акробатические элементы Занятие 69. Шпагаты, мосты, упоры. Занятие 70. Стойки, перекаты.	20	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>160</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4 (в часах)</b>														
Занятие 71. Блоки и удары руками	34	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	В тхэквондо удары руками выполняются на короткой дистанции — стоя, в прыжке, в крутящемся положении или в нападении. Нанесённые быстро по отдельности, или в комбинациях, они могут вывести соперника на некоторое время из оборонительной позиции и сделать его уязвимым. Блоки ставятся руками, коленями и ногами, чтобы отбить удары противника. Чтобы начать блок, нужно предвидеть вид и направление его атаки. Первое, что необходимо запомнить для изучения основных блоков и их применения, это то, что рука, блокирующая атаку противника, должна начинать свое движение почти одновременно с движением его руки или ноги.
Занятие 72. Удары ногами	34	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	Удары ногами - наиболее эффективный инструмент ведения схватки у тхэквондистов. Поэтому изучению и отработке приемов уделяется повышенное внимание. Техники здесь довольно сложные, ведь спортсмену нужно не только правильно выполнить движение, но и сохранить равновесие
Занятие 73. Удары ногами в прыжке	34	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	Прыжковые удары - визитная карточка тхэквондо. Они эффектны, но требуют точности исполнения. Чтобы избежать

														травм, важно выполнять их в соответствии с определенными правилами:  Прямая спина. Удар наносится, когда высота прыжка достигает максимума. До приземления нужно успеть сгруппироваться, чтобы принять нужную стойку.
Занятие 74. Акробатика	<b>34</b>	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
Занятие 75. Техника ударов с вращением	<b>34</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	
Занятие 76. Базовые элементы фристайла	<b>34</b>	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Занятие 77. Индивидуальные и групповые программы фристайла	<b>34</b>	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	
Занятие 78. Пхумсэ	<b>38</b>	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>276</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	
<b>V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА</b>														
<b>У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4 (в часах)</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	<b>43</b>	4	4	4	4	4	3	0	4	4	4	4	4	Соревнования по тхэквондо - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по тхэквондо должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>10</b>	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
Инструкторская практика	<b>14</b>	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>67</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>728</b>	<b>63,5</b>	<b>61,3</b>	<b>64,5</b>	<b>56,3</b>	<b>58,3</b>	<b>54</b>	<b>55,3</b>	<b>63,5</b>	<b>62,5</b>	<b>61,3</b>	<b>65,5</b>	<b>62</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ - 1, 2, 3 –25 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ - 4 – 65 часов**

#### **Занятие 1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.**

***Содержание:*** Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

#### **Занятие 2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**

***Содержание:*** Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мирове. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны, известные спортсмены, Заслуженные мастера спорта по тхэквондо (ВТФ).

#### **Занятие 3. Гигиенические знания и навыки тхэквондиста.**

***Содержание:*** Общий режим дня. Основные гигиенические Гигиена одежды и обуви - требования к занимающимся спортом. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиена жилищ и мест занятий спортом (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Режим питания и питьевой режим. Значение витаминов в питании спортсмена. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО (ВТФ). Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к занимающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Режим питания и питья.

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях

#### **Занятие 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

***Содержание:*** Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и

газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

*Обучающиеся должны знать:*

- Кости и мышцы человека.
- Как осуществляется обмен веществ в организме.

### **Занятие 5. Врачебный контроль, самоконтроль.**

**Содержание:** Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

*Обучающиеся должны знать:*

- Признаки утомления
- Способы восстановления

*Уметь:*

- Восстанавливаться от утомления
- Вести дневник самоконтроля

### **Занятие 6. Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена.**

**Содержание:** Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности. Формирование красоты движений, позы, походки.

*Обучающиеся должны знать:*

- Принципы сознательности
- Культуру движения

*Уметь:*

- Проявлять решительность и выдержку
- Уважение к старшим

### **Занятие 7. Правила соревнований.**

**Содержание:** 1. Продолжительность выполнения пхумсэ и фристайла. Площадка для выступления. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность выступлений в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и категории участников соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- Регламент выступлений
- Штрафные баллы

- Баллы, которые приносят очки
- Определение победителя при равной оценке
- Возрастные категории в пумсэ и фристайле

*Уметь:*

- Соблюдать правила соревнований
- Выявить победителя в соревнованиях

#### **Занятие 8.Оборудование и инвентарь.**

**Содержание:** Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

*Обучающиеся должны знать:*

- Требования к оборудованию и инвентарю
- Правила поведения и безопасности на занятиях в зале единоборств

*Уметь:*

- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Правильно пользоваться инвентарем

#### **Занятие 9. Судейская практика.**

**Содержание:** порядок выступления в соревнованиях команд и участников, состав судейской коллегии, оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок, практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.

*Обучающиеся должны знать:*

- Общие требования к соревнованиям;
- Положение о соревнованиях. Заявки;
- Права и обязанности участников соревнований.

*Уметь:*

- Принимать контрольные тесты по ОФП, СФП;
- Подсчитывать результаты контрольных тестов по ОФП, СФП.

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ - 1, 2, 3 – 117 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ – 4– 145 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
- 2.Упражнения для развития силы мышц рук.
- 3.Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
- 4.Упражнения для развития мышц спины.
- 5.Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
- 6.Упражнения для развития выносливости.



7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

**Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.**

**Занятие 10.** Упражнения для пальцев и кисти.

*Силовые упражнения:*

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- сгибание пальцев.

**Занятие 11.** Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах.

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками.

**Занятие 12.** Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

- махи руками назад;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- поднятие плеч;
- вращение предплечьями;
- вращение плечами.

**Занятие 13.** Силовые упражнения для мышц сгибателей.

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;
- отжимание в упоре лежа;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.

**Занятие 14.** Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибание рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

**Занятие 15.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками назад;
- поднимание и опускание плеч;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.

**Упражнения для шеи**

**Занятие 16.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- наклоны головы вперед, назад;
- наклоны головы в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- подъем головы лежа на спине;

- подъем головы лежа на животе.

### **Физические упражнения на развитие мышц туловища.**

#### ***Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.***

##### **Занятие 17.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

###### *Силовые упражнения:*

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне (на время);
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- «прилипалка» на гимнастической стенке на время.

##### **Занятие 18.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч, наклоны назад, руки вверх;
- прогиб назад стоя;
- скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот;
- скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

##### **Занятие 19.** Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

###### *Силовые упражнения:*

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток;
- подъем корпуса из боковой планки на коленях;
- боковая планка.

##### **Занятие 20.** Наклон в стороны.

- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;
- наклоны в стороны с отягощением;
- наклоны в стороны со скручиванием корпуса;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон в противоположную сторону от отягощения.

##### **Занятие 21.** Наклон вперед.

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;

- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

#### **Занятие 22. Повороты.**

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.

- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

#### ***Физические упражнения на развитие силы мышц спины.***

#### **Занятие 23. Упражнения для мышц спины.**

##### *Силовые упражнения:*

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

##### *Упражнения для формирования правильной осанки.*

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;
- подъем рук и ног лежа на животе.

#### **Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.**

#### **Занятие 24. Упражнения для стопы и голени.**

##### *Силовые упражнения:*

- поднимание на носки, то же с отягощением;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

#### **Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.**

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением;
- приседания;
- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

#### **Занятие 26. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.**

- приседания на двух и одной ноге;
- приседания с гантелями в руках;

- выпады;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,
- прыжки на одной ноге.

**Занятие 27.** Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;
- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

### **Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.**

**Занятие 28.** Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох;

3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;

2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

1 – поворот туловища направо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтально вверх.

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палкаверху (руки свободно лежат на полу).

1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;

3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20–30 с).

**Занятие 29.** Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;

3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П. — о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.

8 – 12 раз.

3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.

1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо.

8 – 12 раз.

4. И.П. – о. с., скакалка сложенная вдвое, внизу.

1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;

2 – то же, сгибая правую;

3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.

6 – 10 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

**Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.**

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;

2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой ногой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

- 1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;
- 5 – мах левой назад, руки вверх;
- 6 – И.П.;
- 7-8 – то же правой ногой.
- 8 – 10 раз.

7. Ходьба на носках.

- 1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;
- 5-8 – 4 обычных, руки на пояс.
- 8 – 12 раз.

8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

- 1-2 – прыжок на левой;
- 3-4 – прыжок на правой;
- 5-8 – 4 шага вперед.
- 8 – 12 раз.

9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

**Занятие 31.** Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- *Упражнения для мышц шеи:* Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- *Упражнения для рук:* стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

- *Упражнения для ног:* сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- *Упражнения для туловища:* лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

- *Упражнения для всего тела:* лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).
- Освоение объемов тренировочных нагрузок
- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения

***Уметь:***

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию
- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в пхумсэ и фристайле.
- Освоение объемов тренировочных нагрузок.

**III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП)  
И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ - 1, 2, 3 – 101 час**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ – 4 – 160 часов**

Основными принципами СФП обучающихся тхэквондо являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам тхэквондо;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, специальные упражнения на гибкость:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП тхэквондистов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой учебно-тренировочных занятий ;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой учебно-тренировочных занятий и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Разминка.
2. Специальные упражнения для развития гибкости
3. Упражнения на быстроту.
4. Упражнения для развития специальной прыгучести.
5. Упражнения на координацию.
6. Упражнения на силу.
7. Упражнения на выносливость.
8. Упражнения на развитие ловкости
9. Акробатические упражнения

## **Физические упражнения на развитие силы.**

### **Занятие 32. Подтягивание.**

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине (количество раз);
- подъем в упор силой (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине под счет (количество раз).

### **Занятие 33. Отжимание.**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук (количество раз).

### **Занятие 33. Удержание высокий угол.**

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- угол в упоре на параллельных брусьях (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастическом ковре (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастических стоялках (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

### **Занятие 35. Вис.**

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис углом хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис стоя хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.).

### **Занятие 36. Приседание.**

- приседание на двух ногах (количество раз);
- «пистолетик» на одной ноге (количество раз);
- приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз);
- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног (количество раз);
- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног (количество раз).

### **Занятие 37. Прыжки.**

- прыжок в длину с места (см.);
- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с касанием пяток ягодиц;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

### **Занятие 38. Бег с утяжелителями.**

- бег на 20 метров (сек.);
- челночный бег 3x10 м (сек.);
- бег с изменением направления движения;
- бег с ускорением по сигналу;
- эстафеты.



### **Физические упражнений на развитие быстроты.**

На этапе спортивной специализации с целью развития быстроты следует использовать комплексный метод учебно-тренировочных занятий, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений*, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в специализации спортивной гимнастики.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовал разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных нами комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты:

#### **Занятие 39. Бег.**

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;
- бег скрестными шагами;
- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;
- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;
- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;
- бег на 60 – 100 м с ускорением.

#### **Занятие 40. Прыжки.**

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

#### **Занятие 41. Подвижные и спортивные игры.**

- русская лапта,
- «борьба за мяч»;
- пятнашки;
- волейбол;
- баскетбол.

#### **Занятие 42. Эстафетный бег.**

- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

### **Физические упражнений на развитие выносливости.**

Для развития выносливости используются различные методы учебно-тренировочных занятий, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) учебно-тренировочных занятий. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы, количество взвешиваний), количество повторений упражнения,

а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

**Занятие 43.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с руками вверх на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

**Занятие 44.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

5. Планка на предплечьях.

**Занятие 45.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой прямой ноги;

4 – И.П.

3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

**Занятие 46.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.

1-2 – Сгибание рук;

3-4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3 – правой рукой коснуться левого плеча;

4 – И.П.;

5 – сгибание рук;

6 – И.П.;

7 – левой рукой коснуться правого плеча;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек).

4. И.П.- упор лежа.

1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать вверх.

5. Отжимания на стоялках.

**Занятие 47.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры;

8 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

### **Физические упражнений на развитие гибкости.**

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнасток). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

### **Занятие 48. Наклоны.**

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек.

Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;
- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);
- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;
- сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью партнера.
- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:
- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;
- стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперед с помощью.

### **Занятие 49. Выкруты.**

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;
- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;
- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперед)

- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперёд до отказа).
- инерция движений какой либо части тела (махи ногами вперёд или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).
- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).
- комплекс упражнений для развития гибкости.

#### **Занятие 50. Поднимание ног.**

- поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс;
- махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнаста).

#### **Физические упражнения на развитие равновесия.**

Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

**Динамические равновесия** - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

#### **Занятие 51. Подскоки.**

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ногой.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

#### **Занятие 52. Прыжки.**

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног впереди;

Выполняется толчком одной ногой другой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;

- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

### **Занятие 53. Повороты.**

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на 45° с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотно держа ноги вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие - отведена на 90°.

### ***Статические равновесия.***

#### **Занятие 54. Переднее равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

#### **Занятие 55. Боковое равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

#### **Занятие 56. Заднее равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной другой вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

#### **Занятие 57. Высокое равновесие.**

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

#### **Занятие 58. Равновесие «Ласточка».**

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

#### **Физические упражнения на развитие координации движений.**

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;
- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных однонаправленных 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед

и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звеньями тела.

#### **Занятие 59. Группировка.**

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

#### **Занятие 60. Кувырок вперед.**

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

#### **Кувырок назад в группировке.**

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекаатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 5

#### **Занятие 61. Комплекс №1 упражнений на развитие координации**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	П. - О.С. - руки на пояс; - руки в стороны; - руки вперед; - руки вниз. (а координацию движений, точность исполнения упражнения)	6-8 раз	обратить внимание на точность выполнения упражнения . Выполняется под счет, в среднем темпе, с акцентом на корением, например, 3-х последних повторений.
2.	П. - О.С. - руки в стороны; - руки к плечам; - руки вверх; 5 - два хлопка вверх; - руки к плечам; - руки в стороны;	6-8 раз	выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность исполнения всех положений рук.



	- И.П. а координацию движений)		
3.	П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. - поворот головы на право; - поворот головы на лево. а вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	ыполнять в быстром темпе, лечи не поднимать, не клоняться.
4.	одьба по прямой линии с закрытыми глазами о ориентира (на вестибулярную устойчивость точность выполнения упражнения)	6-8 мин	риентир, тренер- реподаватель стоит в стойке ки в стороны.
5.	елночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	спользовать теннисные арики или разноцветные убики.
6.	Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху руками). Держать равновесие, стоя на оске правой, левую в сторону. То же, с другой оги. Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). ержать равновесие, стоя на носке правой, евую назад. То же, с другой ноги (на чувство вновесия)	раза по 8 сек раза по 8 сек	зободную ногу высоко не однимать, туловище не клонять.
7.	П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки рез скакалку с вращением вперед (на ординацию движений и ловкость)	25-30 раз	братить внимание на ращение скакалки в учезапястном суставе.
8.	держание равновесия. П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в орону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	ренер-преподаватель громко читает (вслух).

Таблица 6

**Занятие 62. Комплекс №2 упражнений на развитие координации**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	П. - О.С. ый шаг левой, руки в стороны; ой шаг правой, руки вверх; ий шаг левой, руки к плечам; ый шаг правой, руки вниз. а координацию движений, точность сполнения упражнения)	6-8 раз	ыполняется под счет, в еднем темпе. Обратить имание на правильное сполнение упражнения, т.е. чность положения рук.
2.	П. - О.С. - прыжок вверх, руки на пояс; - прыжок вверх, руки к плечам; - прыжок вверх, руки вверх; - прыжок вверх, хлопокверху; - то же, что и 4; - прыжок вверх, руки к плечам; - прыжок вверх, руки на пояс; - прыжок вверх в И.П. а координацию движений)	4-6 раз	ыполняется под счет, в еднем темпе, обратить имание на точность и равильность выполнения, еих положений рук и ижений.
3.	тоя без опоры, держать равновесие на носке равой, левую назад, руки в стороны. о же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	зободную ногу поднимать и 45°, туловище не наклонять еред.
4.	прыжок в длину с места, стоя спиной к линии талкивания.	5-7 раз	оворот выполняется после талкивания

	а координацию движений)		
5.	П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 2 - толчком смена положения рук; 4 - толчком, и. п. а координацию движений, точность исполнения упражнения)	6-8 раз	ля места расположения присовокупить мелом окружности и квадратики согласно измеру ладони.
6.	И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на пояс. - прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию; - прыжок вверх по второй позиции; - прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию; - прыжок вверх по первой позиции. И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс. 2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди; 4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди. И.П. - стойка, руки на пояс. - прыжок с поворотом вправо на 90°; - то же, что и 1; - то же, что и 2; - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.; 8 - то же в другую сторону. а координацию движений, точность исполнения упражнения)	25 сек	ыполняется под счет тренера-преподавателя, в одном темпе. Следить за правильным исполнением упражнения.
7.	Держание равновесия. П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. а чувство равновесия)	15-20 м 3 повторения	тренер-преподаватель считает слух.
8.	П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. а координацию движений и ловкость)		Обратить внимание на нахождение скакалки в безопасном суставе.

### Физические упражнения на развитие прыгучести.

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.

- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последнее время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой учебно-тренировочных занятий, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых

к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

**Занятие 63.** Упражнения для учебно-тренировочных занятий общей прыгучести.

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- то же со сменой ног;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- прыжки со скакалкой.

**Занятие 64.** Упражнения для развития специальной прыгучести.

На помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);
- то же с продвижением назад;
- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
- то же с разбега.
- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

**Занятие 65.** Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- упражнения с небольшим отягощением
- челночный бег с ускорением
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;
- прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) на площадку 50 см x 50 см
- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

**Занятие 66. Акробатические элементы**

**Шпагаты, мосты, упоры.**

**Шпагат прямой.** Прямой шпагат – это сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в теме 2.4. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 - 3 рейку;

г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И. П.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнасток более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

**Шпагат левый (правый)** – указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

**Полушпагат «улитка»** – сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

**Мосты.** *Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.*

Мост из положения лёжа. Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

- а) наклоны назад, касаясь стенки руками;
- б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;
- в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;
- г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;
- д) лёжа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой;
- е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

**Способы выполнения:** пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; поворотом на 180 градусов из упора на руках; разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

**Мост на коленях** – мост с опорой на голени и руки.

**Мост на предплечьях** – мост с опорой на ноги и предплечья.

**Упоры.** *Упор – это вертикальное или горизонтальное статическое положение обучающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.*

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает обучающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

**Упор согнув ноги** – тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

**Упор углом** – то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше; удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (h=40 см); - прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

### **Стойки, перекаты.**

**Стойка** - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

**Стойка на лопатках** - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

**Стойка на лопатках, руки на полу** - то же, но без поддержки руками о спину.

**Стойка на голове** — тело прямое с опорой на руки и голову.

**Стойка на руках**- тело прямое с опорой на кисти.

### **Перекаты (вращательные упражнения).**

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством учебно-тренировочных занятий вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

### **Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

### **Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

## **IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ - 1, 2, 3 – 226 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ – 4 – 276 часов**

### **Занятие 67. Блоки и удары руками.**

Базовые блоки и удары руками – включают в себя набор двигательных действий руками из 1-11 пхумсэ.

### **Основные упражнения:**

- Отдельные двигательные действия с 1-11 пхумсэ
- Связки по частям из 1-11 пхумсэ
- Пхумсэ в целом

### **Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении технических элементов базовой техники пхумсэ.

- Основные приёмы техники выполнения блоков и ударов руками.

### **Уметь:**

- Выполнять эти технические элементы на тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.
- Уметь правильно передвигаться.

## **Занятие 68. Удары ногами.**

Удары ногами – являются основным двигательным действием в тхэквондо.

Выполняются с большой траекторией, легкие, хлесткие.

Удары ногами выполняются по трем направлениям: вперед, назад и в сторону. Относительно этих трех направлений существует три основных удара ногой: «передний прямой», «задний прямой» и «боковой прямой». Эти удары базовые.

Удары, выражают биомеханические особенности, которые коренным образом отличают одну группу от другой. Отличительными особенностями любой из трех групп является чередование активного и пассивного участия области таза, бедра и голени бьющей ноги.

### **Основные упражнения:**

- Удары ногами на месте
- Удары ногами в движении
- Удары ногами с резиной
- Удары ногами по ракеткам

### **Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении технических элементов ударов ногами.
- Основные приёмы техники выполнения ударов ногами.

### **Уметь:**

- Выполнять эти технические элементы на тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.
- Уметь правильно передвигаться.

## **Занятие 69. Удары ногами в прыжке.**

Прыжковая техника включает в себя выполнение двух ударов: ап-чаги и юп-чаги.

### **Основные упражнения:**

- Ап-чаги через колено, без разгибания ноги
- Ап-чаги с разгибанием на два удара
- Ап-чаги с разгибанием на три удара
- Ап-чаги с разгибанием на четыре удара
- Ап-чаги с разгибанием на пять ударов
- Юп-чаги, без разгибания бьющей ноги

- Юп-чаги с разгибанием ноги

***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении техники вращения, приземления.
- Основные приёмы техники вращения.

***Уметь:***

- Выполнять эти технические элементы на тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.
- Уметь правильно вращаться, приземляться.

**Занятие 70. Акробатика.**

*Акробатические прыжки и перевороты:* переворот вперед, назад, в сторону; вперед с опорой головой и руками; сальто вперед и назад в группировке. Темповой подскок (вальсет) и темповой прыжок с рук на ноги (курбет), темповой переворот с поворотом кругом (рондат).

*Перекаты и кувырки:* перекат через грудь со стойки на руках в упор лежа; перекат вперед со стойки на руках в сед и со вставанием ноги врозь или вместе; кувырки вперед, назад в группировке; кувырок вперед с прыжка; кувырок назад из седа в стойку на руках.

***Обучающие должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений
- Название выполняемых гимнастических упражнений

***Уметь:***

- Упоры, равновесия, стойки
- Простые прыжки и приземления;
- Перекаты, кувырки, кульбиты
- Перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове
- Стойка на руках
- Перемахи и круги ногами;
- Переворот боком, назад, вперед
- Перевороты и темповые сальто назад
- Сальто назад
- Сальто вперед
- Перевороты и сальто боком
- Базовые комбинации прыжков
- Рондатовые прыжки
- Фляк назад

**Занятие 71. Техника ударов с вращением.**

Ударная техника в прыжке с вращением 360, 540, 720 или 900 градусов.

***Основные упражнения:***

- Вращения на месте
- Через шаг, вальсет
- Удар в прыжке с вращением 360
- Удар в прыжке с вращением 540
- Удар в прыжке с вращением 720
- Удар в прыжке с вращением 900 градусов

***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении техники вращения, приземления.

- Основные приёмы техники вращения.

***Уметь:***

- Выполнять эти технические элементы на тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.
- Уметь правильно вращаться, приземляться.

**Занятие 72. Базовые Элементы фристайла.**

Отдельным видом программы пхумсэ, является фристайл. Фристайл представляет собой выполнение техники тхэквондо, под музыкальное сопровождение и должен включать 5 обязательных к выполнению сложных технических элементов, первое – удар в прыжке в высоту (йоп чаги), второе – несколько ударов (не меньше 3) в одном прыжке (ап чаги), третье – удар в прыжке с вращением 360, 540, 720 или 900 градусов, четвертое – дорожка спаринговой техники (от 3 до 5 ударов), пятое – дорожка из акробатических элементов, где обязательно в акробатике без опоры должны присутствовать удары ногами (например сальто с 3 ударами).

***Основные упражнения:***

- Базовые стойки и блоки
- Удар в прыжке в высоту (йоп чаги)
- Удар в прыжке (ап-чаги)
- Удар в прыжке с вращением 360, 540, 720 или 900 градусов
- Дорожка спаринговой техники (от 3 до 5 ударов)
- Дорожка из акробатических элементов

***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении технических комплексов фристайл.
- Основные приёмы техники выполнения блоков и ударов во фристайле.

***Уметь:***

- Выполнять эти технические элементы на тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.
- Уметь правильно передвигаться.

**Занятие 73. Индивидуальные и групповые программы фристайла.**

Индивидуальный и групповой фристайл представляет собой выполнение техники тхэквондо, под музыкальное сопровождение и должен включать 5 обязательных к выполнению сложных технических элементов, первое – удар в прыжке в высоту (йоп чаги), второе – несколько ударов (не меньше 3) в одном прыжке (ап чаги), третье – удар в прыжке с вращением 360, 540, 720 или 900 градусов, четвертое – дорожка спаринговой техники (от 3 до 5 ударов), пятое – дорожка из акробатических элементов, где обязательно в акробатике без опоры должны присутствовать удары ногами (например сальто с 3 ударами). Фристайл является произвольной программой, что дает возможность самостоятельно выбирать элементы и творчески реализовываться, показывая свои максимальные технические, физические и творческие возможности в выполнении сложной техники.

***Основные упражнения:***

- Базовые стойки и блоки
- Удар в прыжке в высоту (йоп чаги)



- Удар в прыжке (ап-чаги)
- Удар в прыжке с вращением 360, 540, 720 или 900 градусов
- Дорожка спаринговой техники (от 3 до 5 ударов)
- Дорожка из акробатических элементов
- Хореографическое исполнение

***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении технических комплексов фристал.
- Основные приёмы техники выполнения блоков и ударов в фристайле.

***Уметь:***

- Выполнять эти технические элементы на тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.
- Уметь правильно передвигаться.

**Занятие 74. Пхумсэ с 1-11.**

Пхумсэ- строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным правилам и в определенной последовательности.

Комплексы пхумсе развивают координацию, гибкость, концентрацию внимания, баланс, контроль за распределением мощности ударов, правильную динамику технических действий, за счет чередования напряжения и расслабления для получения максимальной силы и скорости.

***Основные упражнения:***

- Одиночные движения (блоки и удары ногами руками)
- Связки пхумсэ
- Пхумсэ по частям
- Пхумсэ в целом

***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении технических комплексов пхумсэ.
- Основные приёмы техники выполнения блоков и ударов в пхумсе.

***Уметь:***

- Выполнять эти технические элементы на тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.
- Уметь правильно передвигаться.

**V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.  
ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ – 1, 2, 3 – 26 часов**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ – 4 – 43 часа**

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ -1, 2, 3**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

**Обучающиеся должны:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической и технической подготовленности;
- получить знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения техники элементов тхэквондо, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития, выполнение соответствующей технической программы обучающимися, выполнение разрядных норм у обучающихся группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет.

**Задачи:**

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности, а также уровень технического мастерства обучающихся отделений за учебный год.

**Время и сроки проведения испытаний:**

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

**Программа контрольно-переводных испытаний:**

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПБ ГБУ ДО СШОР "Комета".

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## 8. ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной программы по тхэквондо ВТФ СПБ ГБУ ДО СШОР "Комета".

1. Дементьев К.Н. Современные тенденции повышения эффективности занятий физической культурой студентов вузов / К.Н. Дементьев, А.А. Голубев, Ю.Л. Рысев // Путь науки. – 2015. – № 2 (12).
2. Рогожников М.А. Обучение юных тхэквондистов безопорным сложнокоординационным техническим действиям [Текст]: дис. ... канд. пед. наук :/ М.А. Рогожников. – СПб., 2016.
3. Рогожников М.А. Современные технологии в исследовании сложнокоординационных двигательных действия тхэквондо / М.А. Рогожников, С.Е. Бакулев, А.В. Павленко и др.// Уч записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120).
4. Рогожников М.А. Структура двигательных действий тхэквондо и паркура в безопорном положении в аспекте развития координационных способностей / М.А. Рогожников // Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119).
5. Сафонова О.А. Табата как направление совершенствования процесса физической культуры в вузе / О.А. Сафонова, П.В. Войтенко // Символ науки. – 2016. – № 6-2 (18). –
6. Таймазов В.А. Расширение уровня функциональных возможностей юных тхэквондистов во время обучения сложнокоординационным техническим действиям / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков и др.// Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140).

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России)

<https://tkdrussia.ru> (сайт Федерации тхэквондо России)

## МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПБ ГБУ ДО СШОР "Комета".

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе

## ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной программы по тхэквондо ВТФ СПБ ГБУ ДО СШОР "Комета".

1. Дементьев К.Н. Современные тенденции повышения эффективности занятий физической культурой студентов вузов / К.Н. Дементьев, А.А. Голубев, Ю.Л. Рысев // Путь науки. – 2015. – № 2 (12).
2. Рогожников М.А. Обучение юных тхэквондистов безопорным сложнокоординационным техническим действиям [Текст]: дис. ... канд. пед. наук :/ М.А. Рогожников. – СПб., 2016.
3. Рогожников М.А. Современные технологии в исследовании сложнокоординационных двигательных действия тхэквондо / М.А. Рогожников, С.Е. Бакулев, А.В. Павленко и др.// Уч записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120).
4. Рогожников М.А. Структура двигательных действий тхэквондо и паркура в безопорном положении в аспекте развития координационных способностей / М.А. Рогожников // Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119).
5. Сафонова О.А. Табата как направление совершенствования процесса физической культуры в вузе / О.А. Сафонова, П.В. Войтенко // Символ науки. – 2016. – № 6-2 (18). –
6. Таймазов В.А. Расширение уровня функциональных возможностей юных тхэквондистов во время обучения сложнокоординационным техническим действиям / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков и др.// Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140).

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России)

<https://tkdrussia.ru> (сайт Федерации тхэквондо России)