



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

**ПРИНЯТА**

**Решением заседания**

**Педагогического совета**

**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Протокол от 25.10.2023 № 1**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 25.10.2023 № 79-О**

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 988; приказа Министерства спорта РФ от 14.12.2022 № 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

### **Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

**Авторы разработчики:**

Гренко Евгений Владимирович, заведующий  
отделением

Траль Анастасия Игоревна, инструктор-методист

Санкт-Петербург  
2023

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
<b>1.3.</b>	Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	5
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	8
<b>2.1.</b>	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
<b>2.2.</b>	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
<b>2.3.</b>	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
<b>2.4.</b>	Годовой учебно-тренировочный план	26
<b>2.5.</b>	Календарный план воспитательной работы	32
<b>2.6.</b>	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	37
<b>2.7.</b>	Планы инструкторской и судейской практики	44
<b>2.8.</b>	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	46
<b>2.8.1.</b>	Медико-биологическое обеспечение обучающихся	48
<b>2.8.2.</b>	Планы применения восстановительных средств	50
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	53
<b>3.1.</b>	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	53
<b>3.2.</b>	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
<b>3.2.1.</b>	Оценка результатов освоения теоретической подготовки	55
<b>3.3.</b>	Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	55
<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»</b>	60
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>	60
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	61
<b>6.1.</b>	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61
<b>6.1.1</b>	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	62
<b>6.1.2.</b>	Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	63
<b>6.2.</b>	Обеспечение спортивной экипировкой	64
<b>6.2.1.</b>	Перечень дополнительной экипировки, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	65
<b>6.2.2.</b>	Перечень дополнительной экипировки, выдаваемой в индивидуальное пользование тренерскому составу, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	66
<b>6.3.</b>	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	66
<b>6.4.</b>	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	67
<b>6.5.</b>	Сетевая форма реализации Программы	67
<b>6.6.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	69
<b>VII.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	70

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «тхэквондо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 № 998 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказом Министерства спорта РФ от 14.12.2022 № 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»; 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 мероприятий».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки тхэквондистов в период прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ ДО СШОР«Комета») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку тхэквондистов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

СПб ГБУ ДО СШОР«Комета» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТЭ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «тхэквондо» на различных этапах многолетней подготовки.

### **Возрастные параметры лиц, проходящих спортивную подготовку в СПб ГБУ ДО СПОР«Комета» по отдельным этапам спортивной подготовки.**

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься тхэквондо (ВТФ) и не моложе 7 лет, желающие заниматься тхэквондо (ВТФ-пхумсэ). Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет в тхэквондо (ВТФ) и не моложе 10 лет в тхэквондо (ВТФ-пхумсэ). Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Обучающиеся, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «тхэквондо», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет. Обучающиеся, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России» по виду спорта «тхэквондо» не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

### **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судебской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте. умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **1.3. Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.**

**Тхэквондо** - это древнекорейское боевое искусство. Тхэквондо является полно-контактным индивидуальным спортивным единоборством, где целью каждого из спортсменов является не просто победить, а физически и психологически сломить соперника.

Целью учебно-тренировочных занятий и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке.

Особенностью тхэквондо является ведение поединка с помощью ударов ногами, 70 % - удары ногами, 30 % - удары руками. Одним из основных критерии ударов ногами является – сила, жесткость и умение наносить удары в туловище и в голову.

Официальные соревнования по виду спорта «тхэквондо» проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) в индивидуальном и командном первенствах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Специфика вида спорта «тхэквондо» предполагает высокий уровень развития у спортсмена таких специализированных восприятий, как чувство дистанции, чувства удара, чувства времени; высокий уровень развития психических качеств: внимания, мышления, быстроты и точности реакции.

Деятельность тхэквондиста на татами, их технико-тактическая манера ведения боя, с одной стороны, определяется спецификой тхэквондо как вида спорта и правилами соревнования, с другой – индивидуальными особенностями личности тхэквондиста.

Быстрая смена соревновательной ситуации, непредсказуемый «взрывной» характер работы спортсменов тхэквондистов, необходимость высокого уровня восстановительного потенциала, реализующегося в кратковременные периоды относительного покоя, подразумеваю для достижения запланированного спортивного результата высокий уровень развития общей выносливости, скоростно-силовых способностей и точность управления движениями, то есть отличное состояние высших отделов центральной нервной системы.

Тхэквондо (ВТФ) специфично и обосновано выделено в отдельное направление. Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ) дают максимальную возможность использования ударов ногами и развития физических качеств у спортсмена, запрещено наносить удары в лицо.

Поединки в тхэквондо (ВТФ) отличает высокий темп, быстрая смена ситуаций, чему во многом способствует система выявления победителя путем подсчета набранных очков. При этом поощряется прыжковая техника и работа ногами, в чем, собственно, и проявляется специфика тхэквондо.

Пхумсе - это техника передвижений. Входит в состав формальных упражнений и является основой базовой техники.

Тхэквондо-пхумсэ – это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем.

Пхумсэ является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.

Пхумсэ входит в состав обязательных требований при прохождении спортсменом аттестации на очередной уровень.

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

Соревнования по тхэквондо (ВТФ-пхумсэ) проходят по следующим дисциплинам:

- дисциплина «пхумсэ»: индивидуальная программа, двойки смешанные, тройки;
- дисциплинах «пхумсэ-фристайл»: индивидуальная программа, двойки смешанные и пятерки смешанные.

Дисциплина «пхумсэ» оценивается по правильности выполнения техники пхумсэ (правильность отдельных элементов + правильность исполнения базовых движений) и презентации (скорость и сила, темп/ритм, выражение энергии).

Дисциплина «пхумсэ - фристайл» — это выступление под музыку на основе техники тхэквондо и хореографии. Для подготовки программы на соревнования - исходное положение для исполнения пхумсэ выбирается участником. Музыка и хореография выбираются участниками. Данная дисциплина на соревнованиях оценивается за техническое мастерство (сложность выполнения ударов ногами: количество ударов в прыжке, угол поворота при ударе в прыжке с разворотом, уровень сложности комбинации ударов, акробатические элементы) и презентацию (оригинальность построения программы, гармония, выражение энергии, музыка и хореография).

#### Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1.	тхэквондо	0470001611Я	ВТФ - весовая категория 29 кг	0470011811Д
2.			ВТФ - весовая категория 33 кг	0470031811Н

3.	ВТФ - весовая категория 37 кг	0470041811Н
4.	ВТФ - весовая категория 41 кг	0470051811Н
5.	ВТФ - весовая категория 42 кг	0470061811Д
6.	ВТФ - весовая категория 44 кг	0470081811Д
7.	ВТФ - весовая категория 45 кг	0470091811Ю
8.	ВТФ - весовая категория 46 кг	0470101811Б
9.	ВТФ - весовая категория 47 кг	0470111811Д
10.	ВТФ - весовая категория 48 кг	0470121811Ю
11.	ВТФ - весовая категория 49 кг	0470131611С
12.	ВТФ - весовая категория 51 кг	0470151811Н
13.	ВТФ - весовая категория 52 кг	0470161811Д
14.	ВТФ - весовая категория 53 кг	0470171811С
15.	ВТФ - весовая категория 54 кг	0470181811А
16.	ВТФ - весовая категория 55 кг	0470191811Н
17.	ВТФ - весовая категория 57 кг	0470201611С
18.	ВТФ - весовая категория 58 кг	0470211611А
19.	ВТФ - весовая категория 59 кг	0470221811Н
20.	ВТФ - весовая категория 59+ кг	0470231811Д
21.	ВТФ - весовая категория 61 кг	0470241811Ю
22.	ВТФ - весовая категория 62 кг	0470251811Б
23.	ВТФ - весовая категория 63 кг	0470261811Ф
24.	ВТФ - весовая категория 63+ кг	0470271811Д
25.	ВТФ - весовая категория 65 кг	0470281811Ю
26.	ВТФ - весовая категория 65+ кг	0470291811Ю
27.	ВТФ - весовая категория 67 кг	0470301611Б
28.	ВТФ - весовая категория 67+ кг	0470311611Ж
29.	ВТФ - весовая категория 68 кг	0470321611Ф
30.	ВТФ - весовая категория 68+ кг	0470331811Д
31.	ВТФ - весовая категория 73 кг	0470361811С
32.	ВТФ - весовая категория 73+ кг	0470371811С
33.	ВТФ - весовая категория 74 кг	0470381811А
34.	ВТФ - весовая категория 78 кг	0470391811Ю
35.	ВТФ - весовая категория 78+ кг	0470401811Ю
36.	ВТФ - весовая категория 80 кг	0470411611А
37.	ВТФ - весовая категория 80+ кг	0470421611М
38.	ВТФ - весовая категория 87 кг	0470451811А
39.	ВТФ - весовая категория 87+ кг	0470461811А
40.	ВТФ - командные соревнования	0470471811Л
41.	ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	0470481811Я
42.	ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	0470491811Я
43.	ВТФ - пхумсэ- тройки	0470501811Я
44.	ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные	0470511811Я
45.	ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа	0470671811Я
46.	ВТФ - пхумсэ - фристайл – двойки смешанные	0470681811Я
47.	ВТФ - пхумсэ - фристайл – пятерки смешанные	0470691811Н

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно Приложения № 1 к настоящему ФССП.

Таблица 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) *
<b>Для спортивных дисциплин «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»</b>			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
<b>Для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»</b>			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

\* - Администрация СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировом этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по соответствующему виду спорта, но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе начальной подготовки первого года обучения зачисляется ребенок, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовки с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «тхэквондо» (далее – контрольные нормативы) набравший необходимое количество баллов. А также выполнивший тесты индивидуального отбора (далее – тесты) (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР«Комета» на текущий учебно-тренировочный год). Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов. Так же необходимо предоставить сертификат о прохождении курса РУСАДА и документы согласно регламенту работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо», в том числе справку от педиатра с указанием группы здоровья (1 раз в год);

на этапе начальной подготовки выше года - сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на учебно-тренировочном этапе - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»), а также выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год) и сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе высшего спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивного звания «мастер спорта России»), выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР«Комета», ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

Учебно-тренировочные занятия (при необходимости) проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В СПб ГБУ ДО СШОР«Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки тхэквондистов в процессе многолетней учебно-тренировочных занятий и рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки на следующих этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года (тхэквондо ВТФ); 3 года (тхэквондо пхумсе)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Для достижения основной цели подготовки спортсмена на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных **задач**:

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года ВТФ; 3 года ВТФ-пхумсе) - вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по тхэквондо, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов тхэквондо, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе (4 года) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства тхэквондистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование базовых и разучивание более сложных элементов, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

**Критериями оценки качества и эффективности деятельности Организации на различных этапах спортивной подготовки являются:**

**На этапе начальной подготовки:**

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники;
- стабильность состава спортсменов.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- состояние здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в Училище олимпийского резерва (далее – УОР) или переданных из организации для приема на работу в Центр спортивной подготовки (далее – ЦСП);
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

## На этапе высшего спортивного мастерства:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в Таблице 2.

Таблица 2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Максимальная продолжительности 1 занятия *	2	2	3	3	4	4
Максимальное количество часов в день	2	3	3	4	8	8
<b>Для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ»</b>						
Количество часов в неделю*	4,5	6	10	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	936	1248
<b>Для спортивных дисциплин «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»</b>						
Количество часов в неделю*	6	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной учебно-тренировочных

с высокой интенсивностью и долговременной учебно-тренировочных занятий с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- 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 3

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

	предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм
--	---	---

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменамдается 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, организуя 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).

### **В часовой объем учебно-тренировочных входит:**

#### ***Вводная часть***

В водной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений

#### ***Подготовительная часть***

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата

и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой по виду спорта и соблюдением методики их проведения.

#### *Основная часть*

В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применяется игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

#### *Заключительная часть*

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок. Тренер замеряет пульс у обучающихся и спрашивает самочувствие.

#### *По окончании занятия*

Проверить порядок или убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Провести визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок. Убедиться, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

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

**Индивидуальные планы.** Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;
- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;
- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, Календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

**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 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.

В конечном итоге зарядка поднимает наш организм на более высокий уровень жизнедеятельности, повышает умственную и физическую работоспособность и создает хорошее настроение. Человек получает заряд бодрости на весь день.

Ежедневная утренняя гимнастика дополняется водными процедурами – эффективным средством повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями.

Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньшими, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомление.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2–4 мин); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5 кг, для мужчин 2–3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20–30 с; медленный бег и ходьба (2–3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении физиологическую нагрузку на организм рекомендуется повышать постепенно: с наивысшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу

выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утреннюю гимнастику необходимо выполнять на свежем воздухе, а зимой в хорошо проветренной комнате при открытой форточке. При выполнении физических упражнений человеку требуется значительно (иногда даже в 10 раз) больше кислорода, чем в состоянии покоя. При мышечной работе дыхание и кровообращение становятся интенсивнее: число сокращений сердца с 70–80 увеличивается до 150 и более ударов в минуту, частота дыхания возрастает от 15–20 до 30–40 раз в минуту.

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

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной учебно-тренировочных занятий 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, включая:

- утреннюю гимнастику – 20 мин;
- специальную оздоровительную физическую тренировку – 60 мин.

Структура оздоровительного 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 учебно-тренировочных занятий 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 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.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «тхэквондо».

Таблица 4

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**  
**(Приложение № 3 к настоящему ФССП)**

Н п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**Объем соревновательной деятельности**

Таблица 5

**ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**(Приложение № 4 к настоящему ФССП)**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»</b>						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
<b>Для спортивных дисциплин «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»</b>						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Спортивные соревнования проводятся с целью развития тхэквондо в Российской Федерации.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;
- подготовка спортивного резерва;
- популяризации тхэквондо среди детей и подростков Российской Федерации и Санкт-Петербурга;
- выполнения разрядных нормативов (в соответствии с ЕВСК);
- повышения спортивного мастерства;

- выявления сильнейших спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня;
- обмена опытом работы;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявления кандидатов в составы сборных команд г. Санкт-Петербурга и спортивных школ.

Частными задачами проведения соревнований являются:

- воспитать эстетические и нравственные качества спортсменов;
- проверить спортивный уровень спортсменов;
- повысить спортивное мастерство юных спортсменов.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки тхэквондистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке тхэквондистов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «тхэквондо»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### ***Возрастные группы участников***

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы: 1. Весовая категория (поединки):

- Мальчики и девочки 11 лет (\*);
  - Юноши и девушки 12 – 14 лет;
  - Юниоры и юниорки 15 – 17 лет;
  - Юниоры и юниорки до 21 года;
  - Мужчины и женщины 17 лет и старше;
2. ВТФ Пхумсэ:
- Юноши и девушки 12 – 14 лет;
  - Юниоры и юниорки 15 – 17 лет;
  - Мужчины и женщины 18 лет и старше.
3. Пхумсэ -фристайл:
- Юноши и девушки 12 – 14 лет;
  - Юниоры и юниорки 15 – 17 лет;
  - Мужчины и женщины 18 лет и старше.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

\*Участие спортсменов допускается только в соревнованиях муниципальных образований. В спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слова «пхумсэ-фристайл» к участию в спортивных соревнованиях возрастной группы «юниоры и юниорки 15-17 лет» могут быть допущены спортсмены возрастной группы «юноши и девушки 12-14 лет», если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации, указанной в Положении о соревновании.

### ***Характер соревнований***

По характеру соревнования делятся на личные, лично-командные и командные. Характер соревнований определяется Положением о соревнованиях.

В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников.

В лично-командных соревнованиях место команды определяется в зависимости от суммы личных результатов ее участников, в соответствии со следующим порядком начисления баллов:

- участник, занявший 1 место – 120 баллов;
  - участник, занявший 2 место – 50 баллов;
  - участник, занявший 3 место – 20 баллов;
- участник, вступивший в «Зону выступления» (для спортивных дисциплин, содержащих в своём названии «весовая категория» (далее – весовая категория (поединки)) после прохождения официального взвешивания – 1 балл;
- за каждую победу участнику начисляется (для весовых категорий (поединки)) и для спортивных дисциплин, содержащих в своём названии «пхумсэ» (далее – дисциплины пхумсэ) – 1 балл.

В командных соревнованиях на стадии группового этапа при проведении соревнований по круговой системе баллы начисляются следующим образом:

- за победу 3 балла; – за ничью 1 балл;
- в случае проигрыша 0 баллов.

При проведении соревнований после выхода из группы при выбывании после одного поражения:

- команда, занявшая 1 место – 120 баллов;

- команда, занявшая 2 место – 50 баллов;
- команда, занявшая 3 место – 20 баллов;
- за каждую победу команде начисляется – 1 балл.

При определении командного первенства в случае равенства очков у двух или более команд преимущество определяется по следующим критериям:

- количеству золотых, затем серебряных и бронзовых медалей у команды; количеству участников;
- большему количеству баллов в более тяжелой весовой категории (для весовой категории (поединки));
- медали, завоеванные при объединении, должны быть засчитаны при подведении командного результата.

#### ***Допуск участников к соревнованиям***

Условия допуска участников к соревнованиям, а также перечень представляемых на комиссию по допуску документов регламентируется Положением о соревнованиях.

Заявки на участие в соревнованиях команд или спортсменов оформляются по установленной форме с обязательным наличием подписей заверенными печатями руководителя организации, тренера, врача, удостоверяющих соответствующую подготовку участников соревнований.

Для допуска к соревнованиям спортсмену необходимо подтвердить свою техническую квалификацию сертификатом утверждённого образца. Спортсмены должны иметь сертификаты Международной федерации WT, в соответствии с заявленной технической квалификацией. Спортивные соревнования делятся на два типа: Группа А и Группа Б.

**Группа Б:** Спортсмены новички. Для допуска на соревнования необходимо подтвердить свою квалификацию сертификатом утверждённого образца не выше 8 гыпа. Спортсмены с опытом соревнований менее 10 поединков. Для допуска на соревнования необходимо подтвердить квалификацию сертификатом утверждённого образца от 7 гыпа до 5 гыпа. Для допуска на соревнования без удара в голову необходимо подтвердить квалификацию сертификатом утверждённого образца от 7 гыпа до 5 гыпа.

**Группа А:** Для допуска на соревнования муниципального уровня необходимо подтвердить квалификацию сертификатом утверждённого образца не ниже 7 гыпа. Для допуска на соревнования субъекта Российской Федерации необходимо подтвердить квалификацию сертификатом утверждённого образца не ниже 6 гыпа.

В Российской Федерации соревнования проводятся в следующих возрастных и весовых группах:

#### *1. Спортивные дисциплины «ВТФ – весовые категории»:*

Таблица 6

#### ***- Мужчины, женщины и юниоры, юниорки до 21 года***

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 54 кг	До 54 кг	До 46 кг	До 46 кг
До 58 кг	Свыше 54 кг до 58 кг	До 49 кг	Свыше 46 кг до 49 кг
До 63 кг	Свыше 58 кг до 63 кг	До 53 кг	Свыше 49 кг до 53 кг
До 68 кг	Свыше 63 кг до 68 кг	До 57 кг	Свыше 53 кг до 57 кг
До 74 кг	Свыше 68 кг до 74 кг	До 62 кг	Свыше 57 кг до 62 кг
До 80 кг	Свыше 74 кг до 80 кг	До 67 кг	Свыше 62 кг до 67 кг

До 87 кг	Свыше 80 кг до 87 кг	До 73 кг	Свыше 67 кг до 73 кг
Свыше 87 кг	Свыше 87 кг	Свыше 73 кг	Свыше 73 кг

Таблица 7

**- Весовые категории на Олимпийских играх**

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 58 кг	До 58 кг	До 49 кг	До 49 кг
До 68 кг	Свыше 58 кг до 68 кг	До 57 кг	Свыше 49 кг до 57 кг
До 80 кг	Свыше 68 кг до 80 кг	До 67 кг	Свыше 57 кг до 67 кг
Свыше 80 кг	Свыше 80 кг	Свыше 67 кг	Свыше 67 кг

Таблица 8

**- Весовые категории на юношеских Олимпийских играх**

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 48 кг	До 48 кг	До 44 кг	До 44 кг
До 55 кг	Свыше 48 кг до 55 кг	До 49 кг	Свыше 44 кг до 49 кг
До 63 кг	Свыше 55 кг до 63 кг	До 55 кг	Свыше 49 кг до 55 кг
До 73 кг	Свыше 63 кг до 73 кг	До 63 кг	Свыше 55 кг до 63 кг
Свыше 73 кг	Свыше 73 кг	Свыше 63 кг	Свыше 63 кг

Таблица 9

**- Юниоры 15 – 17 лет**

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 45 кг	До 45 кг	До 42 кг	До 42 кг
До 48 кг	Свыше 45 кг до 48 кг	До 44 кг	Свыше 42 кг до 44 кг
До 51 кг	Свыше 48 кг до 51 кг	До 46 кг	Свыше 44 кг до 46 кг
До 55 кг	Свыше 51 кг до 55 кг	До 49 кг	Свыше 46 кг до 49 кг
До 59 кг	Свыше 55 кг до 59 кг	До 52 кг	Свыше 49 кг до 52 кг
До 63 кг	Свыше 59 кг до 63 кг	До 55 кг	Свыше 52 кг до 55 кг
До 68 кг	Свыше 63 кг до 68 кг	До 59 кг	Свыше 55 кг до 59 кг
До 73 кг	Свыше 68 кг до 73 кг	До 63 кг	Свыше 59 кг до 63 кг
До 78 кг	Свыше 73 кг до 78 кг	До 68 кг	Свыше 63 кг до 68 кг
Свыше 78 кг	Свыше 78 кг	Свыше 68 кг	Свыше 68 кг

Таблица 10

**- Юноши и девушки 12-14 лет**

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 33 кг	До 33 кг	До 29 кг	До 29 кг
До 37 кг	Свыше 33 кг до 37 кг	До 33 кг	Свыше 29 кг до 33 кг
До 41 кг	Свыше 37 кг до 41 кг	До 37 кг	Свыше 33 кг до 37 кг
До 45 кг	Свыше 41 кг до 45 кг	До 41 кг	Свыше 37 кг до 41 кг
До 49 кг	Свыше 45 кг до 49 кг	До 44 кг	Свыше 41 кг до 44 кг
До 53 кг	Свыше 49 кг до 53 кг	До 47 кг	Свыше 44 кг до 47 кг
До 57 кг	Свыше 53 кг до 57 кг	До 51 кг	Свыше 47 кг до 51 кг
До 61 кг	Свыше 57 кг до 61 кг	До 55 кг	Свыше 51 кг до 55 кг
До 65 кг	Свыше 61 кг до 65 кг	До 59 кг	Свыше 55 кг до 59 кг
Свыше 65 кг	Свыше 65 кг	Свыше 59 кг	Свыше 59 кг

Таблица 11

**- Мальчики и девочки 11 лет**

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 27 кг	До 27 кг	До 27 кг	До 27 кг
До 30 кг	Свыше 27 кг до 30 кг	До 30 кг	Свыше 27 кг до 30 кг
До 33 кг	Свыше 30 кг до 33 кг	До 33 кг	Свыше 30 кг до 33 кг
До 36 кг	Свыше 33 кг до 36 кг	До 36 кг	Свыше 33 кг до 36 кг
До 40 кг	Свыше 36 кг до 40 кг	До 40 кг	Свыше 36 кг до 40 кг
До 44 кг	Свыше 40 кг до 44 кг	До 44 кг	Свыше 40 кг до 44 кг
До 48 кг	Свыше 44 кг до 48 кг	До 48 кг	Свыше 44 кг до 48 кг
До 52 кг	Свыше 48 кг до 52 кг	До 52 кг	Свыше 48 кг до 52 кг
До 57 кг	Свыше 52 кг до 57 кг	До 57 кг	Свыше 52 кг до 57 кг
Свыше 57 кг	Свыше 57 кг	Свыше 57 кг	Свыше 57 кг

Верхняя граница в весовой категории: Предельный вес определяется по критерию одной десятой от указанного лимита. Например, весовая категория до 50 кг: верхняя граница 50.09 кг, а 10 50.1 кг – перевес, дисквалификация. Нижняя граница в весовой категории: например, весовая категория свыше 50 кг, нижняя граница вес в 50.1 кг, а всё что меньше считается недостаточным, приводящим к дисквалификации.

**2. Спортивные дисциплины «ВТФ - командные соревнования»;**

Количественный состав и общий вес команды:

- Командные соревнования среди мужских команд и в командных соревнованиях среди юниоров (до 21 года): 4 основных и 1 запасной. Общий вес команды без запасного

не должен превышать 300 кг. При замене в команде на запасного общий вес команды не должен превышать 300 кг.

- Командные соревнования среди женских команд и в командных соревнованиях среди юниорок (до 21 года): 4 основных и 1 запасной. Общий вес команды без запасного не должен превышать 260 кг. При замене в команде на запасного общий вес команды не должен превышать 260 кг.

- Командные соревнования в смешанных командах мужчин, женщин юниоров (до 21 года): 4 основных, из которых 2 мужчины и 2 женщины. Общий вес двух мужчин 160 кг. Общий вес двух женщин 135 кг.

- Командные соревнования среди юниоров (15-17 лет): 4 основных и 1 запасной. Общий вес команды без запасного не должен превышать 270 кг. При замене в команде на запасного общий вес команды не должен превышать 270 кг.

- Командные соревнования среди юниорок (15-17 лет): 4 основных и 1 запасной. Общий вес команды без запасного не должен превышать 230 кг. При замене в команде на запасного общий вес команды не должен превышать 230 кг.

- Командные соревнования среди смешанных команд юниоров (15-17 лет): 4 основных, из которых 2 юниоры и 2 юниорки. Общий вес двух мужчин 136 кг. Общий вес двух женщин 118 кг.

- Командные соревнования среди юношей (12-14 лет): 4 основных и 1 запасной. Общий вес команды без запасного не должен превышать 230 кг. При замене в команде на запасного общий вес команды не должен превышать 230 кг.

- Командные соревнования среди девушек (12-14 лет): 4 основных и 1 запасной. Общий вес команды без запасного не должен превышать 204 кг. При замене в команде на запасного общий вес команды не должен превышать 204 кг.

- Командные соревнования среди смешанных команд юношей и девушек (12-14 лет): 4 основных, из которых 2 юноши 2 девушки. Общий вес двух юношей 115 кг. Общий вес двух девушек 104 кг.

### *3. Спортивные дисциплины «ВТФ-пхумсэ»*

Соревнования по пхумсэ проводятся в спортивных дисциплинах (далее – категории): ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа; ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные; ВТФ - пхумсэ- тройки; ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные.

Таблица 12

Возрастные группы		Юниоры, девушки	Юниоры, юниорки	Мужчины, женщины
Индивидуальные	Мужчины	12 – 14 лет	15 – 17 лет	18 лет и старше
	Женщины	1	1	1
Категория		До 14	До 17	Старше 18
Возраст		12 – 14 лет	15 – 17 лет	18 лет и старше
Двойки смешанные		2	2	2
Тройки	Мужчины	3	3	3
	Женщины	3	3	3

## **Спортивные соревнования Российской Федерации по тхэквондо** **Национальные соревнования**

Соревнования среди сильнейших спортсменов страны по результатам которых отбираются кандидаты в национальную сборную команду. Проводятся ежегодно и включают в себя все виды дисциплин: квалификацию, финал командного многоборья,

финал личного многоборья и финалы в отдельных видах. Являются самыми престижными всероссийскими соревнованиями.

### **Всероссийские спортивные соревнования**

В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

Соревнования проводятся с целью развития и популяризации тхэквондо в Российской Федерации.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение соревновательного опыта спортсменов тхэквондистов;
- привлечение молодёжи к данному виду спорта.

### **Межрегиональные соревнования**

*Чемпионаты федеральных округов, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга*

В соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов. К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены возрастных групп указанных в таблицах 6 – 12.

### **Региональные соревнования**

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга, различных возрастных групп указанных в таблицах 6 – 12.

### **Межмуниципальные соревнования**

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга, а так же спортсмены, заявляющиеся индивидуально (лично), имеющие регистрацию по месту жительства в городе Санкт-Петербурге, различных возрастных групп указанных в таблицах 6 – 12.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой в соответствии с приложением № 10.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по тхэквондо (ВТФ)

Таблица 13

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах*							
		6	8	10	14	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		12	12	10	10	4	2
1	Общая физическая подготовка	115	112	117	145	160	120
2	Специальная физическая подготовка	42	74	101	160	228	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	12	26	43	156	200
4	Техническая подготовка	140	187	226	276	335	409
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	15	25	65	75	80
6	Инструкторская и судейская практика	0	4	5	14	41	74
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	20	25	45	115

Общее количество часов в год	312	416	520	728	1248	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

### Годовой учебно-тренировочный план по тхэквондо (ВТФ-пхумсэ)

Таблица 14

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах*							
4,5	6	10	14	18	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)							
	12	12	10	10	4		
1	Общая физическая подготовка	86	84	117	145	120	120
2	Специальная физическая подготовка	32	56	101	160	205	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	9	26	43	140	200
4	Техническая подготовка	105	140	226	276	305	409
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	11	25	65	65	80

6	Инструкторская и судейская практика	0	3	5	14	45	74
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	20	25	56	115
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1248

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная тренировка как обучения спортсменов включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Спортсмен совершенствует свое мастерство и выполняет упражнения, приемы и действия в постоянно усложняющихся соревновательных условиях. Многократное выполнение соревновательного упражнения – основной вид подготовки, который называется интегральным.

**Физическая подготовка.** Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами СФП являются специальные физические упражнения вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

**Техническая подготовка.** Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

*Общеподготовительные* – для всесторонней подготовки спортсмена;

*Специально-подготовительные* – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

*Соревновательные* – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

*Словесные методы* активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят корректизы в учебно-тренировочный процесс.

*Наглядные методы* включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

**Тактическая подготовка.** Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного

состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В тхэквондо применяется индивидуальная тактика.

**Психологическая подготовка.** Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющему хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие); вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

**Теоретическая подготовка.** Она является обязательной составной частью тренировки. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки; основ современной техники выполнения упражнений; приемов и действий; о гигиене, режиме дня и питания; профилактике травматизма; основ массажа.

Спортсмен должен знать требования к планированию тренировки, методы и средства развития физических качеств и совершенствование технических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник учебно-тренировочных занятий (спортсмена), знать правила соревнований.

**Система соревнований** представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки тхэквондистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов тхэквондистов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы включают: конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта; требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки; виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля; комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки

спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 15

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Форма отчета
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда;</li> <li>- организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся.</li> <li>- проведение лекций, бесед, (права и обязанностей тхэквондистов на соревнованиях, требованиях к спортивной форме, функции тхэквондистов, система оценок, нарушение правил во время проведения соревнований);</li> <li>- разбор судейства на всероссийских и международных соревнований.</li> </ul>	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся соответствующих групп)
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> </ul>	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>		обучающихся соответствующих групп)
2.	<b>Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.  Участие в конкурсах.
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.3	Медицинское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;</li> <li>- составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния;</li> <li>- организацию плановых медицинских осмотров обучающихся;</li> <li>- обязательное медицинское обследование;</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.  Организация прохождения углубленного

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение питьевого режима.</li> </ul>		медицинского обследования для обучающихся соответствующих групп
2.4.	Просветительское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта;</li> <li>- организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни);</li> <li>- культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.5.	Диагностическое направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:</li> <li>- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;</li> <li>- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его	Беседы, встречи, диспуты, уроки другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.  Фото и (или) видео фиксация.

	защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках (организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- уроке мужества, посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»;</li> <li>- беседе к Международному Олимпийскому дню;</li> <li>- беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (вложение цветов);</li> <li>- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;</li> <li>- просмотр соревнований;</li> <li>- оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
<b>4. Развитие творческого мышления</b>				
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>		
4.2.	Иные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в веселых стартах с элементами тхэквондо, посвященных Новому году;</li> <li>- участие в Дне открытых дверей, посвященному Дню тхэквондо;</li> <li>- во время проведения учебно-тренировочных мероприятий проведение игр: <ul style="list-style-type: none"> <li>* на развитие творческого воображения и на психологическую активизацию творчества;</li> <li>* на поиск и обоснование возможных причин и последствий;</li> <li>* на построение ситуации по алгоритму;</li> <li>* на стратегическое развитие мышления (игра «Разнобой», эстафеты, игра «Шарады», игра «Знатоки спорта», игра «Блиц-турнир» и т.п.)</li> </ul> </li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
5.	<b>Работа с родителями</b>			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося;</li> <li>- организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p>
6.	<b>Работа с общеобразовательными учреждениями</b>			
6.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся;</li> <li>- вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p>

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

### **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-преподаватель, 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**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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 составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Таблица 16

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Вид программы	Тема			
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной

<b>Этап начальной подготовки</b>					проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada. triagonal.net</a>
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и №5).
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		культуры»			
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.tribunal.net">https://newrusada.tribunal.net</a>
	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	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6 и №7).
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</b>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.tribunal.net">https://newrusada.tribunal.net</a>
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		ТИ», «Система АДАМС»			
--	--	----------------------------	--	--	--

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:



[Сообщить о допинге](#)



[видео-урок «Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция»](#)





Официальный сайт РАА  
«РУСАДА»



**РУСАДА**

ЗА ЧЕСТНЫЙ  
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!



Дисквалификации



Образовательный  
антидопинговый онлайн-курс



**РУСАДА**

ЗА ЧЕСТНЫЙ  
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!



Официальный сервис по  
проверке препаратов



ANTI-DOPING ADMINISTRATION  
AND MANAGEMENT SYSTEM

Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –  
Министерство спорта  
Российской Федерации



## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапов многолетней подготовки тхэквондистов. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в тхэквондо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, 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 тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для тренирующихся этапа высшего спортивного мастерства принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Таблица 17  
Содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

Содержание работы	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
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!».	+	Проведение на разных группах	Проведение на разных группах

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 тхэквондистами 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 18

## Содержание подготовки судей по спорту

№п/п	Темы судейской практики	Учебно-тренировочный этап		ССМ/ BCM
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	<b>Теоретическая подготовка</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 сооренований: - 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>Практическая подготовка</b>			
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения	-	+	+

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особенно актуально в случае ранней спортивной специализации.

**Основные задачи медицинского обеспечения.** Основные задачи медицинского обеспечения 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 тхэквондистов к соревнованиям;

- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;

- участие в первичном отборе новичков для занятий тхэквондо и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

**Врачебное обследование** (медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

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

Таблица 19

**План медицинского обеспечения**

Наименование мероприятия	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО	2 раза в год УМО	2 раза в год УМО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	-	+	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдаются 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

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раз в год (в зависимости от этапа 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 учебно-тренировочных занятий взрослых на работу с подростками и детьми;
- методика проведения учебно-тренировочных занятий 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 эти 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.

### **2.8.1. Медико-биологическое обеспечение обучающихся**

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 установленными 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 медикобиологического 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 тхэквондо, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

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

К группе средств глобального воздействия относятся:

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

Группу обще-tonизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэротерапия 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 процессов 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.

## **2.8.2. 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 упражнений, исключающим 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 общетонизирующие (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 этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования 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 утомленный 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 20

## План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	УТ(СС)		ССМ/ BCM
				до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер- преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические сред- ства 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, • учебно-тренировочных занятий 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 (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); • ультрафиолетовое облучение; • аэронизация, кислородотерапия; • массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание	Тренер- преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+	+

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

##### **Обучающиеся должны:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Обучающиеся должны:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер

спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты) (приложение № 8), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 21

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

(Приложение № 6 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»</b>						
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее		не менее	

	в упоре лежа на полу	раз	7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее		не менее	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не менее		не менее	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
<b>3. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>						

Таблица 22

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

(Приложение № 7 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130

**2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория»**

2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30

**3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-пхумсэ»**

3.1.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
3.2.	Удари «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16

**4. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-пхумсэ»**

4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд»,	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		

		«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<b>5. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>		

Таблица 23

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

(Приложение № 8 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.8.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория»</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удари «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
на текущий учебно-тренировочный год**

Таблица 24

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

(Приложение № 9 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
<b>Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория»</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удари «долио чаги» на уровне корпуса по	количество	не менее	
			22	20

	«ракетке» за 10 с	раз		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория»</b>				
3.1.		Спортивное звание «мастер спорта России»		
<b>Для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»</b>				
3.2.		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

Рабочие программы по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 9.

#### **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

В СПб ГБУ ДО СШОР«Комета» для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта (тхэквондо) используются помещения, соответствующие требованиям к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и 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 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 мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

#### **6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки

(Приложение № 10 к настоящему ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барье легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1

6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «додянг» (12x12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа-ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ – платформа	штук	12

39.	Стройки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысотная	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (теливизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

#### **6.1.2. Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП**

Таблица 26

Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Эспандер спортивный Перфект Белт или эквивалент	штук	20
2.	Тренировочный спортивный комплекс для Тхэквондо Zemita Air Stand Bag Pro X- Стойка для учебно-тренировочных занятий на водно-воздушной основе.	штук	1
3.	Сканер электронных сенсорных носков (фут) Даедо	штук	5
4.	Зарядное устройство DAEDO	штук	5
5.	Станок хореографический	штук	10
6.	Канат тренировочный 12 м	штук	2
7.	Канат тренировочный 9 м	штук	3
8.	Демпфер угловой	штук	48
9.	Стойка напольная угловая для боксерского мешка	штук	6
10.	Плиобокс 30 см	штук	2
11.	Плиобокс 45 см	штук	2
12.	Плиобокс 60 см	штук	2
13.	Полусфера балансировочная	штук	15

14.	Ресивер передачи данных для системы судейства	штук	6
15.	Спортивная соревновательная система Zemita	комплект	1
16.	Щит тренерский (макивара)	штук	15
17.	Гиря спортивная (4,8,12,16,24 кг)	штук	12
18.	Канат для перетягивания	штук	4
19.	Скоростные барьеры	штук	10

## 6.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 27

Обеспечение спортивной экипировкой  
Приложение № 12, Таблица №1 к настоящему ФССП

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
<b>Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства</b>			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Таблица 28

Приложение № 12, Таблица №2 к настоящему ФССП

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Костюм спортивный парадный	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Носки электронный	пар	на	-	-	-	-	1	1	1	1

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

**6.2.1. Перечень дополнительной экипировки, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП**

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 29

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет.)	количество	срок эксплуатации (лет.)	количество	срок эксплуатации (лет.)
1	Электронные сенсорные носки (Футы) Даедо или эквивалент	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Форма для тхэквондо (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

3	Форма для тхэквондо (добок) для Пхумсэ Дан мужской/женский	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Защита на колено КНАН или эквивалент	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Защита на локоть КНАН или эквивалент	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6	Защита кисти (перчатки) Daedo Hand Protector или эквивалент	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7	Костюм спортивный парадный	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Протектор зубной (капа)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
9	Защита голени и стопы	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10	Защита торса (протектора)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

**6.2.2. Перечень дополнительной экипировки, выдаваемой в индивидуальное пользование тренерско-преподавательскому составу (согласно штатному расписанию), необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1	Костюм спортивный	Штук	На тренера-преподавателя	1
2	Кроссовки спортивные	Пар	На тренера-преподавателя	1

**6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» действует следующие требования к кадровому составу организаций:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министром России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министром России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министром России 27.05.2022,

регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» (повышение квалификации) осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

#### **6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

## **6.5. 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».

## **6.6. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **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. Лесгахта, 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 Киричек. - 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.Лесгата. - 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;  
Двиг 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;  
Двиг – 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;  
Кью сах ним - инструктор с цветным поясом;  
Твио – прыгать;  
Хечо - 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;  
Кьюк 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;

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

### План реализации:

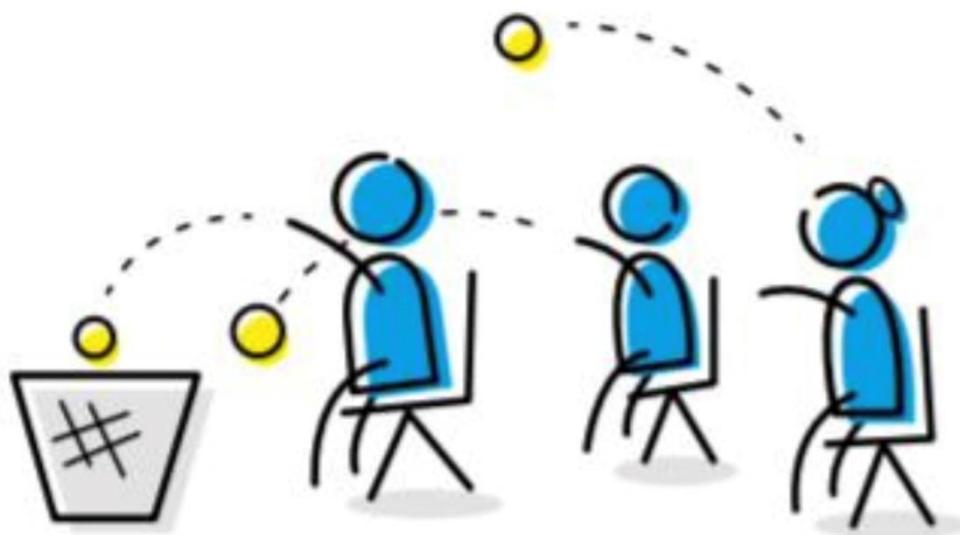
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

#### Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, оббегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

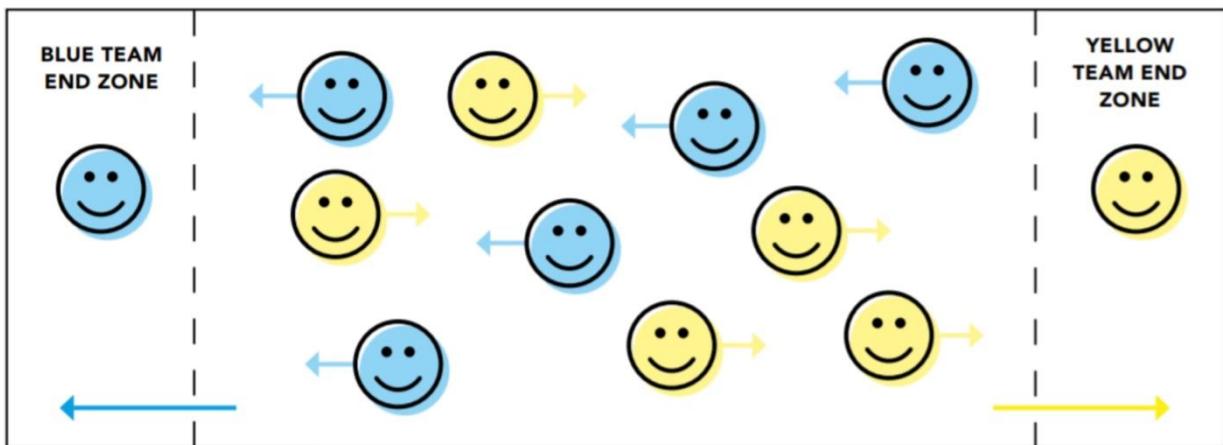
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

*\*можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3 Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

#### **4 Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

## Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

### Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

### Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### Обязательные темы:

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
  - наносит вред здоровью спортсмена;
  - противоречит духу спорта;
  - улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций;
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

### Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
Запрещенный список (актуальная версия);  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

## Программа для родителей (1 уровень)

### Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №5):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.tribagonal.net](http://rusada.tribagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

### Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
Запрещенный список (актуальная версия);  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА

**Роль родителей в процессе  
антидопингового обеспечения спортсменов**

## Программа для родителей (2 уровень)

### Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил;
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

### Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
Запрещенный список (актуальная версия);  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА

**Роль родителей в процессе антидопингового  
обеспечения спортсменов**



**Примерный перечень вопросов по виду спорта «тхэквондо»**

**1.Как расшифровывается «Тхэквондо»?**

- А. Путь пустой руки
- Б.Мягкий путь
- В.Путь воина
- Г.Путь руки и ноги

**2. Кто является основателем нового корейского боевого искусства «Тхэквондо»?**

- А.Пак Джун Тэ
- Б.Чой Сунг Мо
- В.Чой Хон Хи
- Г.Ли Санг Джин

**3. В каком году было основано «Тхэквондо»?**

- А.1945
- Б.1955
- В.1973
- Г.1988

**4. В каком году Тхэквондо было представлено в официальной программе Олимпийских Игр?**

- А. 2012
- Б. 2008
- В. 2000
- Г. 2004

**5. Какая версия Тхэквондо является олимпийской?**

- А.ИТФ
- Б.ВТФ
- В.ГТФ
- Г.КТА

**6. Как называется костюм тхэквондиста?**

- А. Кимоно
- Б. Добок
- В. Самбовка
- Г. Халат

**7. Гып – это?**

- А.мастерская степень
- Б. боевой крик
- В. ученическая степень
- Г. название пояса

**8. Как в тхэквондо называется площадка предназначенная для поединка?**

- А. до дянг
- Б. до джан
- В. до дзё

Г. до ре ми

**9. Что выражает поклон в «Тхэквондо»?**

А. Приветствие

Б. Уважение

В. Прощание

Г. Ничего не выражает

**10. Какой размер у площадки для поединков в «Тхэквондо»?**

А. 6x6

Б. 10x10

В. 12x12

Г. 8x8

**11. Сколько судей в судейской бригаде на соревнованиях по «Тхэквондо ВТФ»?**

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 7

**12. Как переводится Дубон джируги?**

А. двойной блок

Б. одновременный удар двумя руками

В. удар двумя ногами в прыжке

Г. попеременный удар двумя руками

**13. Как переводится Момтонг ап чаги?**

А. круговой удар в средний уровень

Б. прямой удар в средний уровень

В. удар с вращением в верхний уровень

Г. удар коленом

**14. Как переводится Баль чаги сам бо дарьон?**

А. 3-х шаговый спарринг

Б. одношаговый спарринг

В. Свободный спарринг

Г. условный спарринг

**15. Какое из технических действий запрещено на соревнованиях по «Тхэквондо ВТФ»?**

А. долио чаги

Б. ольгуль макки

В. момдолио чаги

Г. джируги ольгуль

**Ответы:**

1. Г	6. Б	11. Г
2. В	7. В	12. Г
3. Б	8. А	13. Б
4. В	9. А	14. А.
5. Б	10. В	15. Г

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

**ПРИНЯТА**

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 25.10.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 25.10.2023 № 79-О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ТХЭКВОНДО**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся групп начальной подготовки первого и второго года обучения

(НП-1, НП-2)

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

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.  
81

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план-график
3. 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 спортивной подготовки тхэквондистов групп начальной подготовки первого года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988.

### **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 (НП-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 одаренных детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### **Задачи программы (НП-1):**

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

**Цель программы (НП-2,3)** - 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 (НП-2,3):**

### **образовательные:**

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

**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:**

1. Развивать гибкость;
2. Развивать координационные способности;
3. Развивать скоростно-силовые способности;
4. Обучение программы 3 юношеского разряда;
5. 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:

Этап **начальной подготовки 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 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.

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

Этап **начальной подготовки выше 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 312 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 обучающиеся 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 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ВТФ-ПХУМСЭ)

№ п/п	содержание	% 100	Кол-во	январь				февраль				март					апрель					май							
				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	86,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Специальная физическая подготовка	16	31,0		1			1	1	1		1	1		1		1		1		1		1		1	1		1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	0,0																										
4.	Техническая подготовка	48	105,0	3,5	2,5	3,5	3,5	2,5	2,5	2,5	3,5	1,5	1,5	3,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3,5	2,5	2,5	3,5	2,5	2,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	6,0																		1		1						
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0,0																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6,0									1	1			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

№ п/п	содержание		% 100	Кол-во	июль				август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
					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	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	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	

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

## НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ВТФ-весовая категория)

№ п/п	содержание	% 100	Кол-во	январь				февраль				март				апрель				май				июнь					
				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	

№ п/п	содержание	%	Коль-во	июль				август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
				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		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 3

## НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2,3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ВТФ-ПХУМСЭ)

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель					май					июнь				
				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	84	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1		
2.	Специальная физическая подготовка	25	56	2	1	1,5	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1,5	1	0,5	2	1	1	0,5	2	1	1,5	1,5	2,5		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	9	0,5					0,5			0,5	0,5				0,5			0,5	0,5	0,5									
4.	Техническая подготовка	48	140	2	2	2,5	3	2,5	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3,5	3	2,5	2	1	2	2		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	11	0,5	0,5			0,5	0,5			0,5	0,5				0,5	0,5			0,5	0,5			0,5	0,5					
6.	Инструкторская и судейская практика	0	3																							0,5	0,5		0,5		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9		1,5		1																		0,5	0,5			0,5		
		100	312	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		

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				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	20	84	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
2.	Специальная физическая подготовка	25	56	0,5		0,5	2,5			0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1,5	1	1	1		1		1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	9							0,5				0,5				0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	
4.	Техническая подготовка	48	140	2	2	3	2	3	2,5	3,5	2	3	2	3	3	3	3,5	2,5	3,5	3	3	2	3,5	2,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	11	0,5	0,5			0,5	0,5			0,5			0,5	0,5			0,5				0,5						
6.	Инструкторская и судейская практика	0	3	1																					0,5				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9		0,5	0,5	0,5	0,5			2				0,5				0,5										
		100	312	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

## НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ВТФ-весовые категории)

Таблица 4

№ п/п	содержание	%	Кол-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	20	112	2	3	2	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	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	12				1				1						1				1				1				1		1	
4.	Техническая подготовка	48	187	5	4	4	3	5	3	4	3	5	4	3	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	8		

№ п/п	содержание	%	Кол-во	июль				август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
				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	20	112	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	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		
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	3	4	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	

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 5

## НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ТХЭКВОНДО-ПХУМСЭ)

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>І. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	<b>45</b>	3	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	3	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 2. История тхэквондо	<b>45</b>	4	3	3	5	4	5	3	3	3	4	5	3	Зарождение вида спорта «тхэквондо»
Занятие 3. Общие понятия о технике тхэквондо	<b>45</b>	3	4	4	4	3	3	5	5	3	3	4	4	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины упражнений тхэквондо.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий тхэквондо	<b>45</b>	5	3	3	3	3	3	5	4	5	3	3	5	Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем..
Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма.	<b>45</b>	5	4	3	3	5	3	3	4	5	3	3	5	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
Занятие 6. Предупреждение травматизма	<b>45</b>	4	3	4	3	3	5	4	3	4	3	5	3	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 7. Психологическая подготовка	<b>45</b>	3	3	5	3	5	4	4	4	3	5	3	4	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 8. Тактическая подготовка	<b>45</b>	3	5	3	5	3	4	3	5	3	5	4	3	Обучение тактическим правилам и приемам
<b>Итого минут:</b>	<b>360</b>	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>												

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (в часах)														
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.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
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.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	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.														
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 пресса.	11	1	1	1	0	1	1	1	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.														
Физические упражнения на развитие силы мышц всего тела Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 28. Упражнения со скакалкой. Занятие 29. Обще развивающие	10	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	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,														

упражнения без предметов в движении. Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.														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.	<b>11</b>	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.	<b>10</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	Растяжка— комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела. Растигивание 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	<b>10</b>	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 кувыроков	<b>10</b>	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 ГРУППЫ НП-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. 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.	
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.	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5		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)	4	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0		Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений,	

Занятие 57. Наклоны. Занятие 58. Выкруты. Занятие 59. Поднимание ног.														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. 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».	4	0,5	0,5	0,5	0,25	0,25	0	0,25	0,25	0,5	0,25	0,5	0,25	Равновесие спортсмена – способность тела находиться в контролированном 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 68. Группировка. Занятие 69. Кувырок вперед. Занятие 70. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 71. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	4	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	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).	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 В ГРУППЕ НП-1 (в часах)</b>														
Занятие 77. Изучение передвижения в тхэквондо	<b>17</b>	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	Изучение и отработка шагов: «вперед-назад», «вправо-влево», «назад-влево» 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	<b>17</b>	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	<b>17</b>	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	<b>17</b>	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)	<b>18</b>	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	<b>18</b>	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 В ГРУППЕ НП-1 (в часах)</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	<b>0</b>	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	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>VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1 (в часах)</b>															
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	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	0	1	0	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>0</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>234</b>														

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки 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 6

## НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 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	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	<b>40</b>	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	<b>40</b>	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	<b>60</b>	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	<b>60</b>	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	<b>100</b>	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 тхэквондо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Классификация направлений в тхэквондо. Особенности направлений.

Занятие 6. Психологическая подготовка	<b>30</b>	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	<b>30</b>	0	0	0	0	0	10	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	
<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>

## II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (в часах)

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.	<b>9</b>	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.	<b>10</b>	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.
Физические упражнения на развитие мышц туловища и живота Занятие 20. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 21. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.	<b>11</b>	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

Занятие 22. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 23. Наклон в стороны. Занятие 24. Наклон вперед. Занятие 25. Повороты. Занятие 26. Упражнения для учебно-тренировочных занятий пресса.														динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
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.	<b>11</b>	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.
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости Занятие 31. Беговые упражнения. Занятие 32. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения. Занятие 33. Круговая тренировка.	<b>12</b>	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.
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Занятие 34. Упражнения на растяжку.	<b>9</b>	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	<b>11</b>	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 координацию															
Упражнения на развитие ловкости Занятие 38. Прыжки на скакалке Занятие 39. Стойки на ногах и руках Занятие 40. Упражнение с использованием кувыроков	<b>11</b>	1	1	1	1	1	0	1	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 НП-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. Занятие 47. Бег с утяжелителями.	<b>7</b>	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 48. Беговые упражнения. Занятие 49. Прыжки. Занятие 50. Подвижные и спортивные игры. Занятие 51. Эстафетный бег.	<b>5</b>		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		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. Занятие 62. Повороты. Статические равновесия: Занятие 63. Переднее равновесие. Занятие 64. Боковое равновесие. Занятие 65. Заднее равновесие. Занятие 66. Высокое равновесие. Занятие 67. Равновесие «Ласточка».	8	1		1	1	1			1	1	1		Равновесие спортсмена – способность тела находиться в контролированном 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 68. Группировка. Занятие 69. Кувырок вперед. Занятие 70. Комплекс №1 упражнений	5		1				1	1		1	1		Одной из задач развития координационных способностей у тхэквондистов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к

на развитие координации. Занятие 71. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.														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, 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>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>	

#### IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1 (в часах)

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	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>	
---------------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--

**V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1 (в часах)**

Участие в спортивных соревнованиях	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	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>	

**VI. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1 (в часах)**

Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские 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	3	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	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.
Инструкторская и судейская практика	<b>0</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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>6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>													

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки 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 7

## НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2,3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ВТФ-ПХУМСЭ)

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2,3 (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	<b>100</b>	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	<b>60</b>	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	<b>200</b>	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	<b>200</b>	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	<b>400</b>	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 тхэквондо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Классификация направлений в тхэквондо. Особенности направлений.

Занятие 6. Психологическая подготовка	<b>100</b>	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	<b>200</b>	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	Обучение тактическим правилам и приемам
<b>Итого минут:</b>	<b>660</b>	100	105	130	130	125	10	170	120	120	115	70	70	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>11</b>	1,6	1,75	2,2	2,2	2,1	0,15	2,8	2	2	1,9	1,2	1,2	

**П. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2,3 (в часах)**

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.	<b>9</b>	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.	<b>10</b>	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.
Физические упражнения на развитие мышц туловища и живота Занятие 20. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 21. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.	<b>11</b>	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

Занятие 22. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 23. Наклон в стороны. Занятие 24. Наклон вперед. Занятие 25. Повороты. Занятие 26. Упражнения для учебно-тренировочных занятий пресса.														динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
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.	<b>11</b>	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.
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости Занятие 31. Беговые упражнения. Занятие 32. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения. Занятие 33. Круговая тренировка.	<b>12</b>	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.
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Занятие 34. Упражнения на растяжку.	<b>9</b>	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	<b>11</b>	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 координацию															
Упражнения на развитие ловкости Занятие 38. Прыжки на скакалке Занятие 39. Стойки на ногах и руках Занятие 40. Упражнение с использованием кувыроков	<b>11</b>	1	1	1	1	1	0	1	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>84</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 НП-2,3 (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. Занятие 47. Бег с утяжелителями.	<b>7</b>	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 48. Беговые упражнения. Занятие 49. Прыжки. Занятие 50. Подвижные и спортивные игры. Занятие 51. Эстафетный бег.	<b>5</b>		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		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. Занятие 62. Повороты. Статические равновесия: Занятие 63. Переднее равновесие. Занятие 64. Боковое равновесие. Занятие 65. Заднее равновесие. Занятие 66. Высокое равновесие. Занятие 67. Равновесие «Ласточка».	8	1		1	1	1			1	1	1		Равновесие спортсмена – способность тела находиться в контролированном 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 68. Группировка. Занятие 69. Кувырок вперед. Занятие 70. Комплекс №1 упражнений	5		1				1	1		1	1		Одной из задач развития координационных способностей у тхэквондистов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к

на развитие координации. Занятие 71. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.														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, 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>56</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>	

#### IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-2,3 (в часах)

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	44	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	Обучение начинается с изучения ударных поверхностей ног и основных ударов:
Занятие 80. Изучение ударов руками	20	1	2	2	2	1	1	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>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	
---------------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--

**V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1 и НП-2,3 (в часах)**

Участие в спортивных соревнованиях	9	1	1	1	1	1	0	0	0	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)	3	0	0	0	0	0	1	1	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>12</b>	<b>1</b>												

**VI. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-2,3 (в часах)**

Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские 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	3	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	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.
Инструкторская и судейская практика	<b>3</b>	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	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>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>													

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки 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 8

### НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 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	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	<b>100</b>	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	<b>60</b>	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	<b>200</b>	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	<b>200</b>	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	<b>400</b>	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 тхэквондо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Классификация направлений в тхэквондо. Особенности направлений.

Занятие 6. Психологическая подготовка	<b>100</b>	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	<b>200</b>	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>	1,6	1,75	2,2	2,2	2,1	0,15	2,8	2	2	1,9	1,2	1,2	

## II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (в часах)

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.	<b>9</b>	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.	<b>10</b>	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.
Физические упражнения на развитие мышц туловища и живота Занятие 20. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 21. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.	<b>11</b>	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

Занятие 22. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 23. Наклон в стороны. Занятие 24. Наклон вперед. Занятие 25. Повороты. Занятие 26. Упражнения для учебно-тренировочных занятий пресса.														динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
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.	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.
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости Занятие 31. Беговые упражнения. Занятие 32. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения. Занятие 33. Круговая тренировка.	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.
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Занятие 34. Упражнения на растяжку.	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	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 координацию															
Упражнения на развитие ловкости Занятие 38. Прыжки на скакалке Занятие 39. Стойки на ногах и руках Занятие 40. Упражнение с использованием кувырков	<b>11</b>	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>		

### III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (в часах)

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. Занятие 47. Бег с утяжелителями.	<b>7</b>	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 48. Беговые упражнения. Занятие 49. Прыжки. Занятие 50. Подвижные и спортивные игры. Занятие 51. Эстафетный бег.	<b>5</b>		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		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. Занятие 62. Повороты. Статические равновесия: Занятие 63. Переднее равновесие. Занятие 64. Боковое равновесие. Занятие 65. Заднее равновесие. Занятие 66. Высокое равновесие. Занятие 67. Равновесие «Ласточка».	8	1		1	1	1			1	1	1		Равновесие спортсмена – способность тела находиться в контролированном 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 68. Группировка. Занятие 69. Кувырок вперед. Занятие 70. Комплекс №1 упражнений	5		1				1	1		1	1		Одной из задач развития координационных способностей у тхэквондистов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к

на развитие координации. Занятие 71. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.														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).														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.														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>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>	

#### IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ГРУППЫ НП-2 (в часах)

Занятие 77. Изучение передвижения в тхэквондо	<b>36</b>	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	<b>36</b>	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	<b>43</b>	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	<b>36</b>	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	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>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
---------------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--

**V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-2 (в часах)**

Участие в спортивных соревнованиях	12	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	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>	

**VI. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-2 (в часах)**

Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	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	4	0	0	0	1	0	1	1	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.
Инструкторская и судейская практика	<b>4</b>	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	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>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>														

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

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (ВТФ-вес. Категории) – 6 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (ВТФ-вес. Категории) – 15 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (ВТФ-ПХУМСЭ) – 6 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (ВТФ-ПХУМСЭ) – 11 часов**

### **Занятие 1. (для НП-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 НП-2,3) 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 Российской 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 спортивной гимнастикой.

### **Занятие 2. (для НП-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 НП-2,3) 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 НП-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 НП-2,3) 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 самостраховку при выполнении упражнений;
- правила пользования спортивным инвентарем.

*Уметь:*

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

### **Занятие 4. (для НП-1 и НП-2,3) 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 НП-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 НП-2,3) 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 НП-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 НП-1 и НП-2,3) 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 уравновешивания.

#### **Занятие 8. (для НП-1 и НП-2,3) Тактическая подготовка.**

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

*Обучающиеся должны знать:*

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

*Уметь:*

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

#### **Занятие 9. (для НП-2,3) 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 НП-1 (ВТФ-вес. Категории) – 115 часов**

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

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (ВТФ-ПХУМСЭ) – 86 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (ВТФ-ПХУМСЭ) – 84 часа**

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, двигательно-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 (гантеля) 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, брусьях;
- 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. Попеременное натягивание

носков на себя и от себя;

- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъём 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 пояссе, 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 пояссе либо одна на пояссе, 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 пояссе. 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, сохранив 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 горизонтально вверху.

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 вверху (руки свободно лежат на полу).

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

3-4 – И.П., выдох. Ширина 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 – согиая 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 – согиая 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 вдвоем, в левой руке, правая на пояс.

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 вдвоем, 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. Закрыть 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 прыжания.

- *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.

- *Верблюжьи 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 НП-1 (ВТФ-вес. Категории) – 42 часа**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (ВТФ-вес. Категории) – 74 часа**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (ВТФ-ПХУМСЭ) – 32 часа**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (ВТФ-ПХУМСЭ) – 56 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 правила 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 упражнений 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 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 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 вверху 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 упражнения 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 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 вперед до отказа).

- инерция движений какой либо части тела (махи ногами вперед 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 вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

- махи ногой вперед, 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.

Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, 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 ноге.

- 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 махом 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. Плотно держа ноги вместе, мелкими шагами поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращение 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 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 перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом 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 перекатиться 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 перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 9

### **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 вверху; 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) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 10

## 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 вверху; 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, 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°;	25 сек	Выполняется под счет тренера-преподавателя, в среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.

	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 последние времена 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 идя 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, перед, 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 амортизацией 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 повёрнуты 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 вверху; 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 НП-1 (ВТФ-вес. Категории) – 140 часов**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (ВТФ-вес. Категории) – 187 часов**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (ВТФ-ПХУМСЭ) – 105 часов**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (ВТФ-ПХУМСЭ) – 140 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 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-Двиг (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\*», исполн-

няющий 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 НП-1 (ВТФ-вес. Категории) – 0 часов**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (ВТФ-вес. Категории) – 12 часов**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (ВТФ-ПХУМСЭ) – 0 часов**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (ВТФ-ПХУМСЭ) – 9 часов**

Подробнее смотреть раздел 2.2 дополнительной образовательной программы.

## **IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (ВТФ-вес. Категории) – 9 часов**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (ВТФ-вес. Категории) – 12 часов**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (ВТФ-ПХУМСЭ) – 6 часов**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (ВТФ-ПХУМСЭ) – 9 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 8.1 дополнительной образовательной программы.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

### **ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лица, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;
- 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).

## ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лица, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;
- 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. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;
5. Освоение программы 2 юношеского разряда.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы начальной подготовки второго 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 мае 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).

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 11

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе**

**НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ свыше года обучения на 20\_\_ год по виду спорта тхэквондо в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» от 15 ноября 2022 г. № 988.**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	6,7 и менее – 1 балл более 6,7 – 0 баллов	6,8 и менее – 1 балл более 6,8 – 0 баллов
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10 и более – 1 балл менее 10 – 0 баллов	6 и более – 1 балл менее 6 – 0 баллов
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+ 5 и более – 3 балла +4 – 2 балла +3 – 1 балл менее +3 – 0 баллов	+7 и более – 3 балла +6 – 2 балла +5 – 1 балл менее +5 – 0 баллов
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	9,4 и менее – 3 балла 9,7 и менее – 2 балла 10,0 и менее – 1 балл более 10,0 – 0 баллов	9,8 и менее – 3 балла 10,1 и менее – 2 балла 10,4 и менее – 1 балл более 10,4 – 0 баллов
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140 и более – 3 балла 130 и более – 2 балла 120 и более – 1 балл менее 120 – 0 баллов	135 и более – 3 балла 125 и более – 2 балла 115 и более – 1 балл менее 115 – 0 баллов
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	6,0 и менее – 1 балл более 6,0 – 0 баллов	6,2 и менее – 1 балл более 6,2 – 0 баллов
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	5.50 и менее – 1 балл более 5.50 – 0 баллов	6.20 и менее – 1 балл более 6.20 – 0 баллов

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13 и более – 1 балл менее 13 – 0 баллов	7 и более – 1 балл менее 7 – 0 баллов
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более – 3 балла +5 и более – 2 балла +4 и более – 1 балл менее +4 – 0 баллов	+7 и более – 3 балла +6 и более – 2 балла +5 и более – 1 балл менее +5 – 0 баллов
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	8,7 и менее – 3 балла 9,0 и менее – 2 балла 9,3 и менее – 1 балл более 9,3 – 0 баллов	8,9 и менее – 3 балла 9,2 и менее – 2 балла 9,5 и менее – 1 балл более 9,5 – 0 баллов
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160 и более – 3 балла 150 и более – 2 балла 140 и более – 1 балл менее 140 – 0 баллов	150 и более – 3 балла 140 и более – 2 балла 130 и более – 1 балл менее 130 – 0 баллов

В группу зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший **в каждом упражнении не менее 1 балла**. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеству выделенных мест в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (работ) СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 12

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации) до трех лет на 20\_\_ год по виду спорта «тхэквондо» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» от 15 ноября 2022 г. № 988.**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0 – 1 балл более 6,0 – 0 баллов	не более 6,2 – 1 балл более 6,2 – 0 баллов
1.2.	Бег на 1000 м	с	не более 5.50 – 1 балл более 5.50 – 0 баллов	не более 6.20 – 1 балл более 6.20 – 0 баллов
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13 – 1 балл менее 13 – 0 баллов	не менее 7 – 1 балл менее 7 – 0 баллов
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 – 3 балла +5 – 2 балла +4 – 1 балл менее +4 – 0 баллов	+7 – 3 балла +6 – 2 балла +5 – 1 балл менее +5 – 0 баллов
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3 – 1 балл более 9,3 – 0 баллов	не более 9,5 – 1 балл более 9,5 – 0 баллов
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160 и более – 3 балла 150 и более – 2 балла 140 и более – 1 балл менее 140 – 0 баллов	150 и более – 3 балла 140 и более – 2 балла 130 и более – 1 балл менее 130 – 0 баллов
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4 – 1 балл более 10,4 – 0 баллов	не более 10,9 – 1 балл более 10,9 – 0 баллов
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05 – 1 балл более 8.05 – 0 баллов	не более 8.29 – 1 балл более 8.29 – 0 баллов
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 18 – 1 балл	не менее 9 – 1 балл

	на полу		менее 18 – 0 баллов	менее 9 – 0 баллов
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	+7 – 3 балла +6 – 2 балла +5 – 1 балл менее +5 – 0 баллов	+8 – 3 балла +7 – 2 балла +6 – 1 балл менее +6 – 0 баллов
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее 8,7 – 1 балл менее 8,7 – 0 баллов	не менее 9,1 – 1 балл менее 9,1 – 0 баллов
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180 и более – 3 балла 170 и более – 2 балла 160 и более – 1 балл менее 160 – 0 баллов	165 и более – 3 балла 155 и более – 2 балла 145 и более – 1 балл менее 145 – 0 баллов
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4 – 1 балл менее 4 – 0 баллов	- -
2.8.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	- -	не менее 11 – 1 балл менее 11 – 0 баллов
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 36 – 1 балл менее 36 – 0 баллов	не менее 30 – 1 балл менее 30 – 0 баллов
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-пхумсэ»</b>				
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более 1.25 – 1 балл более 1.25 – 0 баллов	не более 1.35 – 1 балл более 1.35 – 0 баллов
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	38 и более – 3 балла 28 и более – 2 балла 18 более – 1 балл менее 18 – 0 баллов	36 и более – 3 балла 26 и более – 2 балла 16 и более – 1 балл менее 16 – 0 баллов
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

## МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинский персонал СПб ГБОУ СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены группы 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 основы 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:

17. 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.
18. Глебов, Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга / Е.И. Глебов, С. М. Чой. Ростов-н/Д : Феникс, 2002. - 320 с.
19. 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.
20. 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).
21. Программа дополнительного образования СПб ГБОУ ДОД ГКСДЮШОР "Комета" по тхэквондо (ВТФ). Санкт-Петербург., 2013. - 64 с.
22. 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.
23. Соколов, И.С. Основы таэквон-до / И. С. Соколов. - М. : Сов.спорт, 1994. - с. 237: ил.
24. 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 Киричек. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 800 с.: ил.
25. 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.
26. 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

27. слайды,
28. слайд-фильмы,

29. видеофильмы образовательные,
30. учебные кинофильмы,
31. 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 25.10.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 25.10.2023 № 79-О

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по ТХЭКВОНДО**

**на 2023 – 2024 учебный год**

**для обучающихся учебно-тренировочной группы  
(спортивная специализация) до и свыше трех лет**

**(УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3, УТ (СС)-4)**

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

г. Санкт-Петербург

2023 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 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 спортивной подготовки тхэквондистов групп начальной подготовки первого года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988.

### **Основополагающие 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 (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-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 (УТ(СС)-4):** направленность тренировочных занятий на достижение спортивного результата, выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы свыше трех лет, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-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. Активная соревновательная практика с включением модельных учебно-тренировочных занятий и контрольно- подготовительных соревнований, а так же судейства соревнований.

### **Задачи программы(УТ (СС)-4, УТ (СС)-5):**

7. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно – силовых качеств;
8. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
9. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
10. Освоение сложных элементов, так же изучение обязательных элементов для комплексов пхумсэ;
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
10. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
11. 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 выше 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.

Таблица 1

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 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	

%	Кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
<b>100</b>		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
<b>10</b>	<b>117</b>	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
<b>27</b>	<b>101</b>	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
<b>2</b>	<b>26</b>									1,5								2	0,5		2	1	2	2	2		
<b>51</b>	<b>226</b>	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
<b>4</b>	<b>25</b>												1		0,5				0,5	2	0,5				0,5		
<b>2</b>	<b>5</b>													2										0,5			
<b>4</b>	<b>20</b>	2	0,5	0,5	0,5	0,5																			2	2	
<b>100</b>	<b>520</b>	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

## НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4,5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь					
				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	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	2	3	3	4	4	5	3	4	2	4	2	2	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						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	

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	51
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	3	5	3	5	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях		8	43									0,5	1,5			1					2	0,5		2	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			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		

Таблица 3

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 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	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	100	10	10	10	10	10	10	20	10	10	10	10	10	<p>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 Российской государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.</p> <p>Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по тхэквондо.</p>

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 гимнастике. 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	10	30	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	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>П. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (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.	24	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.	24	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.

Физические упражнения на развитие мышц туловища и живота  Занятие 21. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.  Занятие 22. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.  Занятие 23. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.  Занятие 24. Наклон в стороны.  Занятие 25. Наклон вперед.  Занятие 26. Повороты.  Занятие 27. Упражнения для учебно-тренировочных занятий пресса.	**24**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<td data-bbox="6868

														усилий в кратчайший промежуток времени.
ИТОГО ЧАСОВ:	117	10	9	10	9	10	9	10	10	10	10	10	10	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 35. Подтягивание. Занятие 36. Отжимание. Занятие 37. Удержание высокий угол. Занятие 38. Вис. Занятие 39. Приседание. Занятие 40. Прыжки. Занятие 41. Бег с утяжелителями.	12	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.	12	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	12	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.

статической выносливости 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.	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Физические упражнения на развитие равновесие Занятие 54. Подскоки. Занятие 55. Прыжки. Занятие 56. Повороты. Статические равновесие: Занятие 57. Переднее равновесие. Занятие 58. Боковое равновесие. Занятие 59. Заднее равновесие. Занятие 60. Высокое равновесие. Занятие 61. Равновесие «Ласточка».	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
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.	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

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).	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Одной 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.	<b>17</b>	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>	

140

**IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в часах)**

Занятие 71. Блоки и удары руками	<b>28</b>	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	В тхэквондо удары руками исполняются 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	<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 эффективны, 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>	

**V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в**

Участие в спортивных соревнованиях	<b>26</b>	3	2	2	2	3	1	2	3	1	3	2	2	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>		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>VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в часах)</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>5</b>	0,5		0,5		1	1,5		0,5		1			Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские 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	<b>5</b>	1,5	0,5	0,5		1	0,5	0,5	0,5					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>10</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</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 образовательная программа спортивной подготовки 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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	<b>470</b>	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 Российской 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 занятиях тхэквондо	<b>470</b>	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 гимнастике. 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	20	10	10	Краткие сведения об опорно - 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 карт, составление произвольных комбинаций во фристайлे.
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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (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	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

<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>																			<p>повредить связки.</p> <p>Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.</p>
<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	3	2	2	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	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>	

Занятие 25. Наклон вперед. Занятие 26. Повороты. Занятие 27. Упражнения для учебно-тренировочных занятий пресса.														
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.	<b>29</b>	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	<p>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 Занятие 32. Беговые упражнения. Занятие 33. Прыжки, прыжковые шаги, прыжковые упражнения. Занятие 34. Круговая тренировка.	<b>29</b>	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	<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 усилий в кратчайший промежуток времени.</p>
<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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 35. Подтягивание. Занятие 36. Отжимание. Занятие 37. Удержание высокий угол.	<b>20</b>	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	<p>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</p>

Занятие 38. Вис. 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.	<b>20</b>	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.	<b>20</b>	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.	<b>20</b>	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. Подскoki. Занятие 55. Прыжки. Занятие 56. Повороты. Статические равновесие: Занятие 57. Переднее равновесие. Занятие 58. Боковое равновесие. Занятие 59. Заднее равновесие. Занятие 60. Высокое равновесие. Занятие 61. Равновесие «Ласточка».	<b>20</b>	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	Равновесие спортсмена – способность тела находиться в контролированном 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.	<b>20</b>	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).	<b>20</b>	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.	<b>20</b>	2	2	2	1	1	1	1	2	2	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>16</b>		

#### IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (в часах)

Занятие 71. Блоки и удары руками	<b>34</b>	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	В тхэквондо удары руками исполняются 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	<b>34</b>	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	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	<b>34</b>	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	Прыжковые удары - визитная карточка тхэквондо. Они эффективны, 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>	

**V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (в часах)**

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	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	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 организаций 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>6</b>		
<b>VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (в часах)</b>																
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>7</b>	2				2	1					2			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	<b>8</b>			2	2			2	2						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>15</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</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 УТ(СС) - 1, 2, 3 –25 часов  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) - 4, 5 – 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 Мире. 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 УТ(СС) - 1, 2, 3 – 117 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 5 – 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, двигательно-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, брусьях;
- отжимание упоре лежа;
- лазанье по канату;

- упражнения с резиновым бинтом.

#### **Занятие 14.** 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 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. Попеременное натягивание носков

на себя и от себя;

- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъём 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 вверху.

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 вверху (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 – согнув 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 вдвоем, 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 вдвоем, в левой руке, правая на пояссе.

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 вдвоем, 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 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. Закрыть 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 фристайлे.
- Освоение объемов тренировочных нагрузок.

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

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) - 1, 2, 3 – 101 час**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 5 – 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 упражнения 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 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 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 темповогого 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 вверху 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 наверх.

**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 упражнения 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 игровые 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 поочерёдно, 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 вперед до отказа).

- инерция движений какой либо части тела (махи ногами вперед 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 вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

- махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки 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. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, 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 ноге.

- 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 махом 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 шагами поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращение 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 другая 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 односторонних 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 перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом 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 перекатиться назад, увеличив врачающий 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 перекат 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. (координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	обратить внимание на точность выполнения упражнения . Выполняется под счет, в среднем темпе, с корнем, например, 3-х последних повторений.
2.	П. - О.С. - руки в стороны; - руки к плечам; - руки вверх; 5 - два хлопка вверху; - руки к плечам; - руки в стороны; - И.П. (координацию движений)	6-8 раз	выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений т.к.
3.	П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. - поворот головы на право; - поворот головы налево. (вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	выполнять в быстром темпе, ячи не поднимать, не склоняться.
4.	одьба по прямой линии с закрытыми глазами (ориентира (на вестибулярную устойчивость точность выполнения упражнения)	6-8 мин	ориентир, тренер- преподаватель стоит в стойке туки в стороны.
5.	елночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	спользовать теннисные мячи или разноцветные мячи.
6.	Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху сумя руками). Держать равновесие, стоя на	раза по 8 сек	свободную ногу высоко не поднимать, туловище не

	оске правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. Стоя у опоры - правым боком к станку (хват верху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)		клонять.
7.	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 запястном суставе.
8.	держание равновесия. П. - стойка на правой (левой) левая (правая) вперед, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	тренер-преподаватель громко считает (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 выполнения упражнения)	6-8 раз	выполняется под счет, в единем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	П. - О.С. - прыжок вверх, руки на пояс; - прыжок вверх, руки к плечам; - прыжок вверх, руки вверх; - прыжок вверх, хлопок вверху; - 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	выполняется под счет, в единем 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	воздобную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	прыжок в длину с места, стоя спиной к линии стартовки. а координацию движений)	5-7 раз	оворот выполняется после стартовки
5.	П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. - 2 - толчком смена положения рук; - 4 - толчком, и. п. а координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	ля места расположения присовать мелом окружности или квадратики согласно размеру 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.	25 сек	выполняется под счет тренера-преподавателя, в единем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.

	2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая переди; 4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая переди. И.П. - стойка, руки на пояс. - прыжок с поворотом вправо на $90^\circ$ ; - то же, что и 1; - то же, что и 2; - прыжок с поворотом вправо на $90^\circ$ в и. п.; 8 - то же в другую сторону. а координацию движений, точность исполнения 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 лух.
8.	П. - О.С., скакалка сзади. прыжки через скакалку с продвижением вперед. а координацию движений и ловкость)		обратить внимание на вращение скакалки в чезапястном 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 последние времена 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 идя 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 оттягиванием
- челночный бег с ускорением
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;
- прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, перед, 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 повёрнуты 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 вверху; 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 УТ(СС) - 1, 2, 3 – 226 часов**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 5 – 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 двигателем 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 фристайл.
- 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 пхумсэ 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 упражнени:***

- 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 пхумсэ.

***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 УТ(СС) – 1, 2, 3 – 26 часов  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 5 – 43 часа**

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

## **IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 1, 2, 3 – 20 часов  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 5 – 25 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 8.1 дополнительной образовательной программы.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

### **ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-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).

## **ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-4, 5**

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 этап совершенствования спортивного мастерства.

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 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, выполнение соответствующей технической программы обучающимися, выполнение разрядных норм у обучающихся группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше 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).

## 6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

для групп на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,

проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе

(спортивной специализации) свыше 3 лет на 20\_\_ год по виду спорта тхэквондо  
(девушки/юниорки/юноши/юниоры)

Таблица 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0 – 1 балл более 6,0 – 0 баллов	не более 6,2 – 1 балл более 6,2 – 0 баллов
1.2.	Бег на 1000 м	с	не более 5.50 – 1 балл более 5.50 – 0 баллов	не более 6.20 – 1 балл более 6.20 – 0 баллов
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13 – 1 балл менее 13 – 0 баллов	не менее 7 – 1 балл менее 7 – 0 баллов
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 – 3 балла +5 – 2 балла +4 – 1 балл менее +4 – 0 баллов	+7 – 3 балла +6 – 2 балла +5 – 1 балл менее +5 – 0 баллов
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3 – 1 балл более 9,3 – 0 баллов	не более 9,5 – 1 балл более 9,5 – 0 баллов
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160 и более – 3 балла 150 и более – 2 балла 140 и более – 1 балл менее 140 – 0 баллов	150 и более – 3 балла 140 и более – 2 балла 130 и более – 1 балл менее 130 – 0 баллов
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4 – 1 балл более 10,4 – 0 баллов	не более 10,9 – 1 балл более 10,9 – 0 баллов
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05 – 1 балл более 8.05 – 0 баллов	не более 8.29 – 1 балл более 8.29 – 0 баллов
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18 – 1 балл менее 18 – 0 баллов	не менее 9 – 1 балл менее 9 – 0 баллов
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	+7 – 3 балла +6 – 2 балла +5 – 1 балл менее +5 – 0 баллов	+8 – 3 балла +7 – 2 балла +6 – 1 балл менее +6 – 0 баллов
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее 8,7 – 1 балл менее 8,7 – 0 баллов	не менее 9,1 – 1 балл менее 9,1 – 0 баллов
2.6.	Прыжок в длину с места толчком	см	180 и более – 3 балла 170 и более – 2 балла	165 и более – 3 балла 155 и более – 2 балла

	двумя ногами		160 и более – 1 балл менее 160 – 0 баллов	145 и более – 1 балл менее 145 – 0 баллов
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4 – 1 балл менее 4 – 0 баллов	- -
2.8.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	- -	не менее 11 – 1 балл менее 11 – 0 баллов
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 36 – 1 балл менее 36 – 0 баллов	не менее 30 – 1 балл менее 30 – 0 баллов

**3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-пхумсэ»**

3.1.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более 1.25 – 1 балл более 1.25 – 0 баллов	не более 1.35 – 1 балл более 1.35 – 0 баллов
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	38 и более – 3 балла 28 и более – 2 балла 18 более – 1 балл менее 18 – 0 баллов	36 и более – 3 балла 26 и более – 2 балла 16 и более – 1 балл менее 16 – 0 баллов

**3. Уровень спортивной квалификации**

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	--

**6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
**для групп на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**  
**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической**  
**подготовки лиц,**  
**проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этап**  
**совершенствования спортивного мастерства**  
**(спортивной специализации) на 20\_\_\_\_\_ год по виду спорта тхэквондо**  
**(девушки/женщины/юноши/мужчины)**

**Таблица 3**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Норматив</b>	
			<b>юноши/ юниоры</b>	<b>девушки/ юниорки</b>
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2 – 1 балл более 8,2 – 0 баллов	не более 9,6 – 1 балл более 9,6 – 0 баллов
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10 – 1 балл более 8.10 – 0 баллов	не более 10.0 – 1 балл более 10.0 – 0 баллов
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36 – 1 балл менее 36 – 0 баллов	не менее 15 – 1 балл менее 15 – 0 баллов
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13 – 3 балла +12 – 2 балла +11 – 1 балл менее +11 – 0 баллов	+17 – 3 балла +16 – 2 балла +15 – 1 балл менее +15 – 0 баллов
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее 7,9 – 1 балл менее 7,9 – 0 баллов	не менее 8,2 – 1 балл менее 8,2 – 0 баллов
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200 и более – 3 балла 190 и более – 2 балла 180 и более – 1 балл менее 180 – 0 баллов	185 и более – 3 балла 175 и более – 2 балла 165 и более – 1 балл менее 165 – 0 баллов
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12 – 1 балл менее 12 – 0 баллов	- -
1.8.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	- -	не менее 8 – 1 балл менее 8 – 0 баллов
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 46 – 1 балл менее 46 – 0 баллов	не менее 40 – 1 балл менее 40 – 0 баллов
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория»</b>				
2.1.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более 1.15 – 1 балл более 1.15 – 0 баллов	не более 1.25 – 1 балл более 1.25 – 0 баллов
2.2.	Удари «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	40 и более – 3 балла 30 и более – 2 балла 20 и более – 1 балл менее 20 – 0 баллов	38 и более – 3 балла 28 и более – 2 балла 18 и более – 1 балл менее 18 – 0 баллов
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

## МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется 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. Рысов // 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. Бакулов, 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. Бакулов, 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)

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

**ПРИНЯТА**  
Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
Протокол от 25.10.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 25.10.2023 № 79-О

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по тхэквондо**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся учебно-тренировочной группы  
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**(ССМ)**

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

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план-график
3. 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

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988.

### **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:**

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов высокой трудности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы:**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, 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. 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. Активная соревновательная практика с включением модельных учебно-тренировочных занятий и контрольно- подготовительных соревнований.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства 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 1040 часов подготовки (**табл.1**) у (ВТФ)- весовые категории и на 936 часов у (ВТФ)-ПХУМСЕ (**табл.2**). 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 спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

## НА ЭТАП ССМ (ВТФ-ПХУМСЭ)

№ п/п	содержание		%	часы	проверка часов	кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
							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		4	50	49,92	120	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	1	2	
2.	Специальная физическая подготовка		24	300	299,52	205	3	3	1	3	2	3	1	4	2	5	3	2	4	2	3	4	3	4	2	5	5	5	4	5	4	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		12	150	149,76	140	2	2	2	2	2	2	4		4	2		8	2		5	5	5		5	5	5		4	4	4	
4.	Техническая подготовка		52	649	648,96	305	6	8	5	8	5	5	9	7	8	6	5	4	7	5	6	4	5	6	5	4	4	7	5	7	5	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	37,5	37,44	65			1				1				2	1			2	3		3	2	1		2	2		3	
6.	Инструкторская и судейская практика		2	24	24,96	45	3	3		2	3	2		1	1		2		3	3			2	2	1			2				4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	37,5	37,44	56			6		3	2		2		2	2			6			1			1	1				2	
	проверка часов год/неделя		100	1248	1248	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		

№ п/п	содержание		%	часы	проверка часов	кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
							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
	№ недели		100	1248																												
1.	Общая физическая подготовка		4	50	49,92	120	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	3	1	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	1
2.	Специальная физическая подготовка		24	300	299,52	205	3	4	4	5	5	5	3	6	4	5	5	5	5	5	4	5	4	6	3	5	5	6	4	3	4	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях		12	150	149,76	140	4	4	6		4	2			4	4	4	4			4	4		6	4		6	6				
4.	Техническая подготовка		52	649	648,96	305	3	5	5	5	1	7	5	8	7	3	8	5	6	9	9	5	7	0	5	9	7	3	4	9	9	9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	37,5	37,44	65	5		1		4	2		2		3		2	4			1	2	3	3	2	2		2	2	2	
6.	Инструкторская и судейская практика		2	24	24,96	45				3	1		3										2						1			1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	37,5	37,44	56	1	4		2	2		4	1	1	1				1			2	1		1	2	1	2		2	
	проверка часов год/неделя		100	1248	1248	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

## НА ЭТАП ССМ (ВТФ - весовые категории)

№ п/п	содержание	%	кол-во	январь				февраль				март				апрель				май				июнь					
				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	4	160	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
2.	Специальная физическая подготовка	24	228	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4.	Техническая подготовка	52	335	7	6	6	6	7	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	7	6	7	6	6	7	6	6	6	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	75	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	проверка часов год/неделя	100	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	

Таблица 2

№ п/п	содержание	%	кол-во	июль				август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
				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	4	160	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка	24	228	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Техническая подготовка	52	335	7	6	7	6	7	6	7	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	7	6	7	7	6	6	7	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	75	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика	2	41	1	1	1		1		1			1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	45	1	1		1	1		1			1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	проверка часов год/неделя	100	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН В ГРУППЕ ССМ (ВТФ-ПХУМСЭ)

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	<b>470</b>	40	30	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха	<b>470</b>	30	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом.
Занятие 3. Предупреждение спортивного травматизма	<b>470</b>	40	40	40	40	30	40	40	40	40	40	40	40	Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.
Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение	<b>470</b>	40	40	40	30	40	40	40	40	40	40	40	40	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по тхэквондо. Методика судейства.
Занятие 5. Олимпийские игры	<b>140</b>	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	10	Олимпийское движение в России. Успехи отечественных тхэквондистов на Олимпийских играх современности.
Занятие 6. Планирование и	<b>470</b>	40	40	40	40	40	40	30	40	40	40	40	40	Управление подготовкой гимнастов. Роль и значение планирования тренировочного процесса.

контроль в процессе спортивной учебно-тренировочных занятий														Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса.
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.
Занятие 8. Тактическая подготовка	<b>470</b>	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	30	40	Обучение тактическим правилам и приемам
Занятие 9. Судейская практика	<b>470</b>	40	40	40	40	40	40	40	40	30	40	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>	

## II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)

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	<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
---	-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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.													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	<p>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 Занятие 21. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 22. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 23. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 24. Наклон в стороны. Занятие 25. Наклон	<b>24</b>	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>

вперед.  
Занятие 26. Повороты.  
Занятие 27. Упражнения для учебно-тренировочных занятий пресса.

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.

**24**

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

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.

**24**

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

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.

**ИТОГО ЧАСОВ:** **120** **10** **10** **10** **10** **10** **10** **10** **10** **10** **10** **10** **10** **10** **10**

**III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)**

Физические упражнения на развитие силы  
Занятие 35. Подтягивание.  
Занятие 36. Отжимание.  
Занятие 37. Удержание высокий угол.  
Занятие 38. Вис.

**25**

3

2

2

2

2

2

2

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.	<b>25</b>	2	3	2	2	2	2	2	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.	<b>25</b>	2	2	3	2	2	2	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.	<b>30</b>	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет

Занятие 53. Поднимание ног.														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 54. Подскoki. Занятие 55. Прыжки. Занятие 56. Повороты. Статические равновесие: Занятие 57. Переднее равновесие. Занятие 58. Боковое равновесие. Занятие 59. Заднее равновесие. Занятие 60. Высокое равновесие. Занятие 61. Равновесие «Ласточка».	<b>25</b>	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	Равновесие спортсмена – способность тела находиться в контролированном 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.	<b>25</b>	2	2	2	2	2	2	3	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.	<b>25</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	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.

Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).														
Акробатические элементы Занятие 69. Шпагаты, мосты, упоры. Занятие 70. Стойки, перекаты.	<b>25</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>205</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)</b>														
Занятие 71. Блоки и удары руками	<b>38</b>	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	
Занятие 72. Удары ногами	<b>38</b>	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Занятие 73. Удары ногами в прыжке	<b>38</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4		
Занятие 74. Акробатика	<b>38</b>	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3		
Занятие 75. Техника ударов с вращением	<b>38</b>	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	
Занятие 76. Базовые элементы фристайла	<b>38</b>	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	
Занятие 77. Индивидуальные и групповые программы фристайла	<b>38</b>	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	
Занятие 78. Пхумсэ	<b>39</b>	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>305</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
<b>V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	<b>140</b>	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	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>32</b>	3	3	3	3	3	2	0	3	3	3	3	3	3	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>45</b>	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	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>217</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>17</b>		
<b>VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ССМ (в часах)</b>															
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	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	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	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>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>936</b>	<b>80,5</b>	<b>79,3</b>	<b>79,5</b>	<b>79,3</b>	<b>79,3</b>	<b>76</b>	<b>74,3</b>	<b>78,5</b>	<b>79,5</b>	<b>77,3</b>	<b>76,5</b>	<b>76,3</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки 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

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН В ГРУППЕ ССМ (ВТФ- весовая категория)

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	<b>470</b>	40	30	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха	<b>470</b>	30	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом.
Занятие 3. Предупреждение спортивного травматизма	<b>470</b>	40	40	40	40	30	40	40	40	40	40	40	40	Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.
Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение	<b>470</b>	40	40	40	30	40	40	40	40	40	40	40	40	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по тхэквондо. Методика судейства.
Занятие 5. Олимпийские игры	<b>140</b>	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	10	Олимпийское движение в России. Успехи отечественных тхэквондистов на Олимпийских играх современности.

Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной учебно- тренировочных занятий	<b>470</b>	40	40	40	40	40	40	30	40	40	40	40	40	Управление подготовкой гимнастов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса.
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.
Занятие 8. Тактическая подготовка	<b>470</b>	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	30	40	Обучение тактическим правилам и приемам
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>4500</b>	330	320	330	320	320	360	320	330	330	320	330	320	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>75</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 ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (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	<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

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.														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>34</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.
Физические упражнения на развитие мышц туловища и живота Занятие 21. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 22. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 23. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 24. Наклон в	<b>34</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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.



высокий угол. Занятие 38. Вис. Занятие 39. Приседание. Занятие 40. Прыжки. Занятие 41. Бег с утяжелителями.														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>28</b>	2	3	2	2	2	2	2	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.	<b>29</b>	2	2	3	2	2	2	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)	<b>30</b>	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении

Занятие 51. Наклоны. Занятие 52. Выкруты. Занятие 53. Поднимание ног.														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 54. Подскоки. Занятие 55. Прыжки. Занятие 56. Повороты. Статические равновесие: Занятие 57. Переднее равновесие. Занятие 58. Боковое равновесие. Занятие 59. Заднее равновесие. Занятие 60. Высокое равновесие. Занятие 61. Равновесие «Ласточка».	<b>28</b>	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	Равновесие спортсмена – способность тела находиться в контролированном 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.	<b>25</b>	2	2	2	2	2	2	3	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	<b>25</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	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

для развития специальной прыгучести. Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).														сокращения.
Акробатические элементы Занятие 69. Шпагаты, мосты, упоры. Занятие 70. Стойки, перекаты.	<b>25</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	3	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>228</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)</b>														
Занятие 71. Блоки и удары руками	<b>48</b>	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	
Занятие 72. Удары ногами	<b>38</b>	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Занятие 73. Удары ногами в прыжке	<b>38</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4		
Занятие 74. Акробатика	<b>38</b>	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3		
Занятие 75. Техника ударов с вращением	<b>48</b>	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	
Занятие 76. Базовые элементы фристайла	<b>38</b>	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	
Занятие 77. Индивидуальные и групповые программы фристайла	<b>48</b>	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	
Занятие 78. Пхумсэ	<b>39</b>	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>335</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	
<b>V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)</b>														
Участие в спортивных	<b>156</b>	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	Соревнования по тхэквондо - органическая часть учебно-

соревнованиях															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>19</b>	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	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>41</b>	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	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>206</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>17</b>		
<b>VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ССМ (в часах)</b>															
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	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	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	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>24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>936</b>	<b>80,5</b>	<b>79,3</b>	<b>79,5</b>	<b>79,3</b>	<b>79,3</b>	<b>76</b>	<b>74,3</b>	<b>78,5</b>	<b>79,5</b>	<b>77,3</b>	<b>76,5</b>	<b>76,3</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ВТФ)-ПХУМСЭ-25 часов**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ВТФ) – весовые категории – 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 Мире. 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 колLECTивизма, 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 ССМ (ВТФ) - ПХУМСЭ – 120 часов

### У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ВТФ) – весовые категории – 160 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, двигательно-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, брусьях;
- отжимание упоре лежа;
- лазанье по канату;

- упражнения с резиновым бинтом.

#### **Занятие 14. 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 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 пояс, 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 пояссе либо одна на пояссе, 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 пояссе. 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, сохранив 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. Попеременное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъём 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 вверху.

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 вверху (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 вдвоем, 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 вдвоем, 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 вдвоем, 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 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 мышиц 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. Закрыть 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 ССМ (ВТФ)-ПХУМСЭ – 205 часов**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ВТФ) – весовые категории – 228 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:

10. Разминка.
11. Специальные упражнения для развития гибкости
12. Упражнения на быстроту.
13. Упражнения для развития специальной прыгучести.
14. Упражнения на координацию.
15. Упражнения на силу.
16. Упражнения на выносливость.
17. Упражнения на развитие ловкости
18. 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 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 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. (30 сек.)

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 вверху 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 наверх.

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 упражнения 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 поочерёдно, 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 вперед до отказа).

- инерция движений какой либо части тела (махи ногами вперед 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 стенки 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. Приседать 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 ноге.

- 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 махом 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 вращение 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, другая 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 односторонних 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разносторонних 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 звенями 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 перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом 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 перекатиться 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 перекат 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 чность выполнения упражнения . Выполняется под счет, в среднем темпе, с корением, например, 3-х последних повторений.
2.	П. - О.С. - руки в стороны; - руки к плечам; - руки вверх; 5 - два хлопка вверху; - руки к плечам; - руки в стороны; - И.П. а координацию движений)	6-8 раз	выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность исполнения всех положений т.
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.	выполнять в быстром темпе, не поднимать, не склоняться.
4.	одьба по прямой линии с закрытыми глазами о ориентира (на вестибулярную устойчивость	6-8 мин	ориентир, тренер- преподаватель стоит в стойке

	точность выполнения упражнения)		ки в стороны.
5.	елночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	спользовать теннисные мячики или разноцветные бики.
6.	Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. 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)	раза по 8 сек раза по 8 сек	зободную ногу высоко поднимать, туловище не наклонять.
7.	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 запястном суставе.
8.	держание равновесия. П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	тренер-преподаватель громко шепчет (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 выполнения упражнения)	6-8 раз	ыполняется под счет, в единем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	П. - О.С. - прыжок вверх, руки на пояс; - прыжок вверх, руки к плечам; - прыжок вверх, руки вверх; - прыжок вверх, хлопок вверху; - 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 единем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.
3.	гоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	зободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	прыжок в длину с места, стоя спиной к линии талкивания. а координацию движений)	5-7 раз	вворот выполняется после талкивания
5.	П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. - 2 - толчком смена положения рук; - 4 - толчком, и. п. а координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	я места расположения присовать мелом окружности и квадратики согласно размеру ладони.
6.	И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на пояс. - прыжок вверх во вторую (не выворотную)	25 сек	ыполняется под счет тренера-преподавателя, в единем темпе.

	<p>позицию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх по второй позиции;</li> <li>- прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию;</li> <li>- прыжок вверх по первой позиции.</li> </ul> <p>И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс.</p> <p>2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди;</p> <p>4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди.</p> <p>И.П. - стойка, руки на пояс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок с поворотом вправо на <math>90^\circ</math>;</li> <li>- то же, что и 1;</li> <li>- то же, что и 2;</li> <li>- прыжок с поворотом вправо на <math>90^\circ</math> в и. п.;</li> <li>8 - то же в другую сторону.</li> </ul> <p>а координацию движений, точность исполнения упражнения)</p>		следить за правильным исполнением упражнения.
7.	<p>держание равновесия.</p> <p>И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты.</p> <p>(а чувство равновесия)</p>	15-20 м 3 повторения	тренер-преподаватель считает лух.
8.	<p>И.П. - О.С., скакалка сзади.</p> <p>прыжки через скакалку с продвижением вперед.</p> <p>(а координацию движений и ловкость)</p>		обратить внимание наращение скакалки вчетвертном 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 последние времена 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 идя 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 оттягиванием

- челночный бег с ускорением

- прыжки со скакалкой;

- прыжки с места на гору матов;

- прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, вперед, 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 повёрнуты 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 вперед, 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 вверху; 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 ССМ (ВТФ)-ПХУМСЭ – 305 часов**  
**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ВТФ) – весовые категории – 335 часов**

### **Занятие 67. Блоки и удары руками.**

Базовые блоки и удары руками – включают в себя набор двигательных действий руками из 1-14 пхумсэ.

#### ***Основные упражнения:***

- Отдельные двигательные действия с 1-14 пхумсэ
- Связки по частям из 1-14 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 фристайл.
- 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 1-14.**

Пхумсэ- строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным правилам и в определенной последовательности.

Комплексы пхумсэ 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 пхумсэ.

***Уметь:***

- Выполнять эти технические элементы на тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.
- Уметь правильно передвигаться.

**Примерный вариант построения недельного тренировочного цикла в подготовительном периоде на этапе специализированной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 7

Дни недели	Целевое назначение тренировочного дня	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
			Элементы	Пхумсэ/фри стайл

Понедельник	Втягивающий	Повторение базовых элементов. Совершенствование комбинаций и элементов фристайла. Совершенствование техники элементов, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	180-200 60-80	6-8
Вторник	Основной	Индивидуальная программа – совершенствование техники элементов и соединений фристайла/пхумсэ. Совершенствование техники элементов, развитие двигательных способностей и скоростно - силовых качеств.	180-200 50-70	5-7
Среда	Ударный	Индивидуальная программа-совершенствование комбинаций и элементов фристайла/пхумсэ. Круговая тренировка по СФП.	350-400 150-180	6-8
Четверг	Восстановите льный	Индивидуальная программа–совершенствование техники элементов и соединений. ОФП, активный отдых.	140-160	4-6
Пятница	Основной	Индивидуальная программа –совершенствование комбинаций и элементов фристайл/пхумсэ. Совершенствование техники элементов, развитие скоростно-силовых качеств.	300-320 60-80	6-8
Суббота	Ударный	Индивидуальная программа-совершенствование комбинаций фристайл/пхумсэ. Совершенствование техники элементов, развитие силовой выносливости.	180-200 100-140	5-7
Воскресенье	Восстановите льный	Активный отдых		

**Примерный вариант построения недельного тренировочного цикла в соревновательном периоде на этапе предсоревновательной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 8

Дни недели	Целевое назначение тренировочного дня	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
			Элементы	Пхумсэ/фри стайл программы
Понедельник	Втягивающий	Повторение базовых элементов. Совершенствование элементов и комбинаций фристайл/пхумсэ. Совершенствование техники элементов, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	250-290 60-100	6-8
Вторник	Основной	Индивидуальная программа – совершенствование комбинаций фристайл/пхумсэ. Совершенствование техники элементов, развитие силы и силовой выносливости	300-350 60-100	8-10
Среда	Основной	Индивидуальная программа – совершенствование комбинаций фристайл/пхумсэ. Совершенствование техники элементов	230-250 100-140	8-10
Четверг	Восстановительный	Индивидуальная программа – совершенствование техники элементов фристайл/пхумсэ	140-160	
Пятница	Основной	Индивидуальная программа – совершенствование комбинаций и элементов. Совершенствование техники элементов, развитие скоростно - силовых качеств.	320-370 100-120	8
Суббота	Основной	Совершенствование элементов и комбинаций фристайл/пхумсэ. Совершенствование техники элементов, развитие силовой выносливости.	250-270 80-100	5-7
Воскресенье	Восстановительный	Активный отдых		

**Примерный вариант построения недельного тренировочного цикла в соревновательном периоде на этапе предсоревновательной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 9

Дни недели	Целевое назначение тренировочного дня	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
			элементы	комбинации
Понедельник	Втягивающий	Совершенствование комбинаций и элементов. Совершенствование техники элементов, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	220-260 60-80	8-10
Вторник	Ударный	Индивидуальная программа – совершенствование элементов фристайл/пхумсэ и комбинаций. Совершенствование элементов, развитие силовой выносливости	320-360 40-60	
Среда	Восстановительный	СФП - круговая тренировка.	150-180	
Четверг	Втягивающий	Индивидуальная программа – совершенствование техники элементов элементов фристайл/пхумсэ.	240-280	8-10
Пятница	Основной	Индивидуальная программа – совершенствование комбинаций и элементов фристайл/пхумсэ. Совершенствование техники элементов, развитие скоростно - силовых качеств.	320-360 60-80	8-10
Суббота	Основной	Совершенствование соединений. Совершенствование техники элементов и соединений, развитие силовой выносливости	240-260 100-120	10-12
Воскресенье	Восстановительный	Активный отдых		

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

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ВТФ)-ПХУМСЭ – 140 часов  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ВТФ)- весовые категории – 156 часа**

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

## **IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ВТФ)-ПХУМСЭ – 101 часов  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ВТФ)- весовые категории – 86 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 8.1 дополнительной образовательной программы.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

1. Стабильности состава обучающихся.
  2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
  3. Уровнем освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
- Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;
- Освоение программы КМС и МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный 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. Текущие испытания проводятся в мае.

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).

*Обучающиеся должны знать:* технику безопасности при выполнении нормативных требований, правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить нормативы не менее 80 баллов для зачисления в группу ССМ;
- Выполнить нормативы не менее 80 баллов для зачисления в группу ВСМ;

*Методические указания при переводе обучающихся*

Решением тренерского совета СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обучающиеся могут быть: оставлены на повторное обучение (но не более одного раза за весь период обучения на этапах: ССМ, переведены на следующий год обучения, отчислены.

## 6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "тхэквондо"

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Едини ца измере ния	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4 – 1 балл более 13,4 – 0 баллов	не более 16,0 – 1 балл более 16,0 – 0 баллов
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	- -	не более 9.50 – 1 балл более 9.50 – 0 баллов
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40 – 1 балл более 12.40 – 0 баллов	- -
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42 – 1 балл менее 42 – 0 баллов	не менее 24 – 1 балл менее 24 – 0 баллов
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14 – 1 балл менее 14 – 0 баллов	-
1.6.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	- -	не менее 19 – 1 балл менее 19 – 0 баллов
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+15 – 3 балла +14 – 2 балла +13 – 1 балл менее +13 – 0 баллов	+18 – 3 балла +17 – 2 балла +16 – 1 балл менее +16 – 0 баллов
1.8.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 6,9 – 1 балл более 6,9 – 0 баллов	не более 7,9 – 1 балл более 7,9 – 0 баллов
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250 и более – 3 балла 240 и более – 2 балла 230 и более – 1 балл менее 230 – 0 баллов	205 и более – 3 балла 195 и более – 2 балла 185 и более – 1 балл менее 185 – 0 баллов
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 48 – 1 балл менее 48 – 0 баллов	не менее 44 – 1 балл менее 44 – 0 баллов
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	- -	не более 16.30 – 1 балл более 16.30 – 0 баллов

1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.30 – 1 балл более 23.30 – 0 баллов	- -
<b>Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория»</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более 1.13 – 1 балл более 1.13 – 0 баллов	не более 1.23 – 1 балл более 1.23 – 0 баллов
2.2.	Удари «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	42 и более – 3 балла 32 и более – 2 балла 22 и более – 1 балл менее 22 – 0 баллов	40 и более – 3 балла 30 и более – 2 балла 20 и более – 1 балл менее 20 – 0 баллов

### **3. Уровень спортивной квалификации**

#### **3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»**

## МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется 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 подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Рабочая программа разработана на основе дополнительной программы по тхэквондо ВТФ СПб ГБУ ДО СШОР "Комета".
2. Дементьев К.Н. Современные тенденции повышения эффективности занятий физической культурой студентов вузов / К.Н. Дементьев, А.А. Голубев, Ю.Л. Рысов // Путь науки. – 2015. – № 2 (12).
3. Рогожников М.А. Обучение юных тхэквондистов безопорным сложнокоординационным техническим действиям [Текст]: дис. ... канд. пед. наук :/ М.А. Рогожников. – СПб., 2016.
4. Рогожников М.А. Современные технологии в исследовании сложнокоординационных двигательных действия тхэквондо / М.А. Рогожников, С.Е. Бакулов, А.В. Павленко и др.// Уч записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120).
5. 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).
6. Сафонова О.А. Табата как направление совершенствования процесса физической культуры в вузе / О.А. Сафонова, П.В. Войтенко // Символ науки. – 2016. – № 6-2 (18). –
7. Таймазов В.А. Расширение уровня функциональных возможностей юных тхэквондистов во время обучения сложнокоординационным техническим действиям / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулов, 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

8. <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России)
9. <https://tkdrussia.ru> (сайт Федерации тхэквондо России)

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

**ПРИНЯТА**

Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
Протокол от 25.10.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 25.10.2023 № 79-О

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по ТХЭКВОНДО**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся учебно-тренировочной группы  
на этапе высшего спортивного мастерства**

**(BCM)**

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

г. Санкт-Петербург

**20\_\_ г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план-график
3. 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

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки тхэквондистов группы высшего спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2022 №988.

### **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:**

Базовая техническая подготовка – совершенствование элементов высокой трудности по пхумсэ и фристайлу, выполнение контрольных нормативов для повтора в группе высшего спортивного мастерства, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы:**

11. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно – силовых качеств;
12. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
13. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
14. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
15. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов;
16. 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;
12. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
13. Активная соревновательная практика с включением модельных учебно-тренировочных занятий и контрольно- подготовительных соревнований.

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

Этап высшего спортивного мастерства 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 1248 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 спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

### На этап ВСМ

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь					
				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	4	120	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	22	250	3	3	4	5	4	3	5	6	5	4	5	4	7	4	5	4	5	4	5	4	7	5	7	5	3	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	200	6	4	10	5		10	8			10		10			8	8			8	8			8	8	8	
4.	Техническая подготовка	49	409	6	9	6	6	7	6	6	7	7	2	6	6	8	10	8	9	6	6	7	6	7	6	6	7	8	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	80	1	1	2		1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	74	1			4	7			7	1		4		4	5			5	6				2				6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	115	4	5		1	2	2			7	4	6		1	2			4	4		3	6	6				2
	проверка часов год/неделя	100	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				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	4	54	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	1	2	3	3	1	3	1	2	3	1	2	1	2	3	1	
2.	Специальная физическая подготовка	22	127	8	4	6	8	5	4	5	8	5	6	6	6	5	3	5	3	5	4	5	5	3	4	3	3	5	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	81		6	6			7	7			6	6	6			6	7			5	5			5	4	5	
4.	Техническая подготовка	49	236	7	10	9	6	8	9	7	7	9	7	9	8	9	8	10	9	12	8	9	11	15	8	10	7	9	15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	48	1	1	1	2	1	2	2	2							2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	22				5	1			5					5	2			2					1			1	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	56	6				6			1	6	1				6			2	8			2	8	2	6		2
	проверка часов год/неделя	100	624	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

## 3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>																
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, судейская практика (минуты)																
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России	<b>600</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.		
Занятие 2. История тхэквондо	<b>600</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом.		
Занятие 3. Предупреждение спортивного травматизма	<b>600</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.		
Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение	<b>600</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по тхэквондо. Методика судейства.		

Занятие 5. Олимпийские игры	<b>600</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	Oлимпийское движение в России. Успехи тхэквондистов на Олимпийских играх современности.
Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной учебно-тренировочных занятий	<b>600</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	Управление подготовкой тхэквондистов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса.
Занятие 7. Психологическая подготовка	<b>600</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	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 8. Тактическая подготовка	<b>600</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	Обучение тактическим правилам и приемам
Занятие 9. Судейская практика	<b>600</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	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>4800</b>	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>80</b>	<b>6,7</b>	<b>6,7</b>	<b>6,7</b>	<b>6,7</b>	<b>6,5</b>	<b>6,7</b>	<b>6,7</b>	<b>6,7</b>	<b>6,7</b>	<b>6,5</b>	<b>6,7</b>		

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общая физическая подготовка (часы)														
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	2
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	2
Физические упражнения на	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

развитие мышц туловища и живота Занятие 21. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 22. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 23. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 24. Наклон в стороны. Занятие 25. Наклон вперед. Занятие 26. Повороты. Занятие 27. Упражнения для учебно-тренировочных занятий пресса.													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.
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.	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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.	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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>120</b>	<b>10</b>													
<b>Специальная физическая и двигательная подготовка</b>															
Физические упражнения на развитие силы Занятие 35. Подтягивание. Занятие 36. Отжимание. Занятие 37. Удержание высокий угол. Занятие 38. Вис. Занятие 39. Приседание. Занятие 40. Прыжки. Занятие 41. Бег с утяжелителями.	<b>34</b>	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	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>34</b>	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	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	<b>34</b>	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	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.

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.														
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 51. Наклоны. Занятие 52. Выкруты. Занятие 53. Поднимание ног.	<b>34</b>	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	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. Подскoki. Занятие 55. Прыжки. Занятие 56. Повороты. Статические равновесие: Занятие 57. Переднее равновесие. Занятие 58. Боковое равновесие. Занятие 59. Заднее равновесие. Занятие 60. Высокое равновесие. Занятие 61. Равновесие «Ласточка».	<b>36</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Равновесие спортсмена – способность тела находиться в контролированном положении. Тхэквондист находится в постоянном движении, уклоняется, наносит и парирует удары. В состоянии равновесия спортсмен сохраняет максимальную энергию.
Физические упражнения на развитие координации движений	<b>34</b>	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	Одной из задач развития координационных способностей у тхэквондистов является - развитие специфических координационных

Занятие 62. Группировка. Занятие 63. Кувырок вперед. Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 65. 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 66. Упражнения для учебно-тренировочных занятий общей прыгучести. Занятие 67. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	<b>34</b>	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	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.	<b>34</b>	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	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>274</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	
<b>III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>														
Занятие 71. Блоки и удары руками	<b>51</b>	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	
Занятие 72. Удары ногами	<b>51</b>	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	

Занятие 73. Удары ногами в прыжке	<b>51</b>	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	
Занятие 74. Акробатика	<b>51</b>	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	
Занятие 75. Техника ударов с вращением	<b>51</b>	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	
Занятие 76. Базовые элементы фристайла	<b>52</b>	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	
Занятие 77. Индивидуальные и групповые программы фристайла	<b>51</b>	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	
Занятие 78. Пхумсэ	<b>51</b>	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>409</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>		

#### IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Участие в спортивных соревнованиях	<b>200</b>	16	16	20	16	16	20	16	16	16	16	16	16	16	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>43</b>	3	3	5	3	3	5	3	3	5	3	3	3	4	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>74</b>	6	6	6	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	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>317</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>		

#### V. ИНЫЕ ВИДЫ РАБОТ

Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>36</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	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	<b>36</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	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>72</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>										
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1248</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>											

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

#### У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ЭТАПА ВСМ-80 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 Мире. 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 ЭТАПА ВСМ – 120 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, двигательно-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, брусьях;
- отжимание упоре лежа;

- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.

#### **Занятие 14. 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 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 пояссе. 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, сохранив 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. Попеременное 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 вверху.

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 вверху (руки свободно лежат на полу).

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

3-4 – И.П., выдох. Ширина 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 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. Закрыть 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 ЭТАПА ВСМ – 250 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:

19. Разминка.
20. Специальные упражнения для развития гибкости
21. Упражнения на быстроту.
22. Упражнения для развития специальной прыгучести.
23. Упражнения на координацию.
24. Упражнения на силу.
25. Упражнения на выносливость.
26. Упражнения на развитие ловкости

## 27. 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 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 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 вверху 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 наверх.

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 упражнения 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 поочерёдно, 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. Приседать 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 ноге.

- 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 махом 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  $45^{\circ}$  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. Плотно держа ноги вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращение 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 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 ноге 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 односторонних 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разносторонних 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 перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.

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

4. Из упора присев назад и перекатом 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 перекатиться 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 перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

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

Таблица 3

### **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 выполнения упражнения)	6-8 раз	обратить внимание на чистоту выполнения упражнения . Выполняется под счет, в среднем темпе, с корнем, например, 3-х следних повторений.
2.	П. - О.С. - руки в стороны; - руки к плечам; - руки вверх; 5 - два хлопка вверху; - руки к плечам;	6-8 раз	выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений т.к.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- руки в стороны;</li> <li>- И.П.</li> <li>а координацию движений)</li> </ul>		
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>П. - стойка ноги врозь, руки на пояс;</li> <li>- поворот головы на право;</li> <li>- поворот головы на лево.</li> <li>а вестибулярную устойчивость)</li> </ul>	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	зполнять в быстром темпе, не поднимать, не склоняться.
4.	одьба по прямой линии с закрытыми глазами ориентира (на вестибулярную устойчивость точность выполнения упражнения)	6-8 мин	ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке в стороны.
5.	елночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	спользовать теннисные мишки или разноцветные бики.
6.	<p>Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху руки руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги.</p> <p>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)</p>	<p>раза по 8 сек</p> <p>раза по 8 сек</p>	зободную ногу высоко поднимать, туловище не склонять.
7.	П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	обратить внимание на движение скакалки в запястном суставе.
8.	<p>держание равновесия.</p> <p>П. - стойка на правой (левой) левая (правая) вперед, руки за голову (на чувство равновесия)</p>	25 сек	тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 4

**Занятие 62. Комплекс №2 упражнений на развитие координации**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	<p>П. - О.С.</p> <p>ый шаг левой, руки в стороны;</p> <p>ой шаг правой, руки вверх;</p> <p>ий шаг левой, руки к плечам;</p> <p>ый шаг правой, руки вниз.</p> <p>а координацию движений, точность выполнения упражнения)</p>	6-8 раз	зполняется под счет, в единем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	<p>П. - О.С.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх, руки на пояс;</li> <li>- прыжок вверх, руки к плечам;</li> <li>- прыжок вверх, руки вверх;</li> <li>- прыжок вверх, хлопок вверху;</li> <li>- то же, что и 4;</li> <li>- прыжок вверх, руки к плечам;</li> <li>- прыжок вверх, руки на пояс;</li> <li>- прыжок вверх в И.П.</li> <li>а координацию движений)</li> </ul>	4-6 раз	зполняется под счет, в единем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, тех положений рук и движений.
3.	<p>той без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны.</p> <p> же с другой ноги (на чувство равновесия)</p>	<p>3 раза по 5 сек</p> <p>3 раза по 5 сек</p>	зободную ногу поднимать на $45^\circ$ , туловище не наклонять вперед.

4.	рыжок в длину с места, стоя спиной к линии талкивания. (а координацию движений)	5-7 раз	оворот выполняется после талкивания
5.	П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. - 2 - толчком смена положения рук; - 4 - толчком, и. п. (а координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	ля места расположения присовать мелом окружности и квадратики согласно размеру 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 $90^{\circ}$ ; - то же, что и 1; - то же, что и 2; - прыжок с поворотом вправо на $90^{\circ}$ в и. п.; 8 - то же в другую сторону. (а координацию движений, точность выполнения упражнения)	25 сек	выполняется под счет инструктора-преподавателя, в едином темпе. следить за правильным выполнением 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 лух.
8.	П. - О.С., скакалка сзади. прыжки через скакалку с продвижением вперед. (а координацию движений и ловкость)		обратить внимание наращение скакалки в запястном 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 последние времена 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 идя двумя путями:

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

### **Занятие 63. Упражнения для учебно-тренировочных занятий общей прыгучести.**

- подскoki вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскoki 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.

- подскoki 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, вперед, 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 повёрнуты 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 вверху; 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 ЭТАПА ВСМ – 409 часов

#### Занятие 67. Блоки и удары руками.

Базовые блоки и удары руками – включают в себя набор двигательных действий руками из 1-14 пхумсэ.

##### **Основные упражнения:**

- Отдельные двигательные действия с 1-14 пхумсэ
- Связки по частям из 1-14 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 фристайл.
- 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 1-14.**

Пхумсэ- строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным правилам и в определенной последовательности.

Комплексы пхумсэ 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 пхумсэ.

***Уметь:***

- Выполнять эти технические элементы на тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.
- Уметь правильно передвигаться.

**Примерный вариант построения недельного тренировочного цикла в соревновательном периоде на этапе предсоревновательной подготовки для групп высшего спортивного мастерства**

Таблица 5

Дни недели	Целевое назначение тренировочного дня	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
			Элементы	комбинации
Понедельник	Втягивающий	Повторение базовых элементов. Совершенствование элементов фристайл/пхумсэ Совершенствование техники элементов, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	250-290 60-100	6-8
Вторник	Основной	Индивидуальная программа – совершенствование элементов фристайл/пхумсэ. Совершенствование техники элементов, развитие силы и силовой выносливости	300-350 60-100	8-10
Среда	Основной	Индивидуальная программа – совершенствование комбинаций. Совершенствование техники элементов фристайл/пхумсэ	230-250 100-140	8-10
Четверг	Восстановительный	Индивидуальная программа – совершенствование техники элементов и соединений элементов фристайл/пхумсэ.	140-160	
Пятница	Основной	Индивидуальная программа – совершенствование комбинаций и элементов фристайл/пхумсэ. Совершенствование техники элементов, развитие скоростно - силовых качеств.	320-370 100-120	8
Суббота	Основной	Совершенствование соединений и комбинаций фристайл/пхумсэ. Совершенствование техники элементов, развитие силовой выносливости.	250-270 80-100	5-7
Воскресенье	Восстановительный	Активный отдых		

**Примерный вариант построения недельного тренировочного цикла в соревновательном периоде на этапе предсоревновательной подготовки для группы высшего спортивного мастерства**

Таблица 6

Дни недели	Целевое назначение тренировочного дня	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка	
			Элементы	комбинации
Понедельник	Втягивающий	Повторение базовых элементов. Совершенствование комбинаций и элементов фристайл/пхумсэ. Совершенствование техники элементов, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	220-260 60-80	8-10
Вторник	Ударный	Индивидуальная программа – совершенствование соединений, комбинаций фристайл/пхумсэ. Совершенствование элементов, развитие силовой выносливости	320-360 40-60	
Среда	Восстановительный	СФП - круговая тренировка.	150-180	
Четверг	Втягивающий	Индивидуальная программа – совершенствование техники элементов и соединений фристайл/пхумсэ.	240-280	8-10
Пятница	Основной	Индивидуальная программа – совершенствование комбинаций и элементов фристайл/пхумсэ. Совершенствование техники элементов, развитие скоростно - силовых качеств.	320-360 60-80	8-10
Суббота	Основной	Совершенствование соединений фристайл/пхумсэ. Совершенствование техники элементов и соединений, развитие силовой выносливости	240-260 100-120	10-12
Воскресенье	Восстановительный	Активный отдых		

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

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ЭТАПА ВСМ – 200 часов**

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

## **IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ЭТАПА ВСМ – 189 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 8.1 дополнительной образовательной программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники элементов пхумсэ и фристайла, навыков гигиены и самоконтроля.
  - Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;
  - Освоение программы КМС и МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный 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. Текущие испытания проводятся в мае.

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).

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

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Едини- ца измере- ния	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4 – 1 балл более 13,4 – 0 баллов	не более 16,0 – 1 балл более 16,0 – 0 баллов
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	- -	не более 9.50 – 1 балл более 9.50 – 0 баллов
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40 – 1 балл более 12.40 – 0 баллов	- -
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42 – 1 балл менее 42 – 0 баллов	не менее 24 – 1 балл менее 24 – 0 баллов
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14 – 1 балл менее 14 – 0 баллов	-
1.6.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	- -	не менее 19 – 1 балл менее 19 – 0 баллов
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+15 – 3 балла +14 – 2 балла +13 – 1 балл менее +13 – 0 баллов	+18 – 3 балла +17 – 2 балла +16 – 1 балл менее +16 – 0 баллов
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9 – 1 балл более 6,9 – 0 баллов	не более 7,9 – 1 балл более 7,9 – 0 баллов
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250 и более – 3 балла 240 и более – 2 балла 230 и более – 1 балл менее 230 – 0 баллов	205 и более – 3 балла 195 и более – 2 балла 185 и более – 1 балл менее 185 – 0 баллов
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 48 – 1 балл менее 48 – 0 баллов	не менее 44 – 1 балл менее 44 – 0 баллов
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	- -	не более 16.30 – 1 балл более 16.30 – 0 баллов
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.30 – 1 балл более 23.30 – 0 баллов	- -
<b>Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория»</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более 1.13 – 1 балл более 1.13 – 0 баллов	не более 1.23 – 1 балл более 1.23 – 0 баллов

2.2.	Удари «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	42 и более – 3 балла 32 и более – 2 балла 22 и более – 1 балл менее 22 – 0 баллов	40 и более – 3 балла 30 и более – 2 балла 20 и более – 1 балл менее 20 – 0 баллов
------	---	----------------	--	--

### **3. Уровень спортивной квалификации**

3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»

## **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляют 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. Рысов // 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. Бакулов, А.В. Павленко и др.// Уч записки ун-та им. П.Ф. Лесгахта. – 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. Лесгахта. – 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. Бакулов, А.М. Симаков и др.// Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгахта. – 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)

**Календарь соревнований отделения тхэквондо (ВТФ) на 2024 учебно-тренировочный год**

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ранг мероприятия	Проводящая организация
Чемпионат Санкт-Петербурга	27.01.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Первенство Санкт-Петербурга	27.01.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования "Будь первым", посвященные 80-летию полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	28.01.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Межмуниципальные соревнования Кубок СПб ГБУ ДО СШОР "Комета"	21.01.2024	Межмуниципальный	СПб ГБУ ДО СШОР "Комета"
Региональные соревнования "Зов Олимпа"	18.02.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Первенство Санкт-Петербурга	04.02.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Первенство Санкт-Петербурга	10-11.02.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования "Зов Олимпа"	18.02.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Первенство Санкт-Петербурга	24.02.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"

Всероссийские спортивные соревнования "Кубок Президента СТР"	09-12.02.2024	Всероссийский	ООО "Союз тхэквондо России"
Кубок Санкт-Петербурга	02.03.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования "Турнир СК "Аврора"	10.03.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Чемпионат России	21-25.03.2024	Всероссийский	ООО "Союз тхэквондо России"
Региональные соревнования "Спортивная весна"	03.03.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования "Турнир СК "Аврора"	10.03.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Первенство России	15-18.03.2024	Всероссийский	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Первенство России	21-25.03.2024	Всероссийский	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования "Олимпийские надежды"	31.03.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Всероссийские спортивные соревнования "Битва Подмосковья"	08-11.03.2024	Всероссийский	ООО "Союз тхэквондо России"
Первенство России	26-31.03.2024	Всероссийский	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования "Красный пояс"	07.04.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"

Региональные соревнования "На черный пояс"	14.04.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Всероссийские соревнования "Кубок на Призы Президента Санкт-Петербургской спортивной федерации тхэквондо"	19-22.04.2024	Всероссийский	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Первенство России	03-08.04.2024	Всероссийский	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования "Красный пояс"	07.04.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования "На черный пояс"	14.04.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Всероссийские соревнования "Кубок на Призы Президента Санкт-Петербургской спортивной федерации тхэквондо"	20-21.04.2024	Всероссийский	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования	27.04.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ Патриоты России	30.04-02.05.2024	Региональные	ООО "Союз тхэквондо России"
Кубок России	10-12.05.2024	Всероссийский	ООО "Союз тхэквондо России"
Чемпионат России	13-15.05.2024	Всероссийский	ООО "Союз тхэквондо России"
Региональные соревнования, посвященные 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945	05.05.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"

годов			
Региональные соревнования "Адмиралтейский шпиль"	12.05.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Всероссийские спортивные соревнования "Кубок Рязанского Кремля"	03-06.05.2024	Всероссийский	ООО "Союз тхэквондо России"
Всероссийские спортивные соревнования "Самарская орбита"	05-08.07.2024	Всероссийский	ООО "Союз тхэквондо России"
Чемпионат Санкт-Петербурга	31.08.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Всероссийские спортивные соревнования Кубок президента СТР	04-07.08.2024	Всероссийский	ООО "Союз тхэквондо России"
Международные спортивные соревнования по тхэквондо среди юношей и девушек (12-14 лет)	08-12.08.2024	Международные	WT
Всероссийские спортивные соревнования на призы спортивного клуба "Чемпион"	16-19.08.2024	Всероссийский	ООО "Союз тхэквондо России"
Всероссийские спортивные соревнования Кубок Танкограда (пхумсэ)	27-30.09.2024	Всероссийский	ООО "Союз тхэквондо России"
Региональные соревнования "Открытое татами"	27.10.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Чемпионат России	27.10.- 02.11.2024	Всероссийский	ООО "Союз тхэквондо России"
Региональные соревнования "Юные таланты"	06.10.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"

Региональные соревнования "Спорт для всех"	20.10.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования "Открытое татами"	27.10.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Межмуниципальные соревнования СПб ГБУ ДО СШОР "Невские Звезды"	13.10.2024	Межмуниципальный	СПб ГБУ ДО СШОР "Невские Звезды"
Региональные соревнования "Петербургские Львы"	03.11.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Всероссийские соревнования "Кубок Балтийского Моря"	15-17.11.2024	Всероссийский	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Всероссийские соревнования "Кубок Балтийского Моря"	15-17.11.2024	Всероссийский	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования "Со спортом по жизни"	24.11.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования "Хваран Плюс"	01.12.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования "Новогодние таланты"	08.12.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования "Рождественский турнир Северного орла"	15.12.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"
Региональные соревнования "Рождественский турнир Северного орла"	15.12.2024	Региональный	РОО "Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО"