

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГАУ АО «СШОР «Поморье»

 А.А. Кузнецов

Приказ № 1179 от 02.10.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП  
по виду спорта тхэквондо**

Срок реализации: 1 год

Авторы составители:  
Тренер-преподаватель Вязникова Т.А.  
Инструктор-методист Клементьева А.С.  
Начальник отдела методического обеспечения Долина Т.В.

г. Архангельск  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	11
2.1 Теоретическая подготовка .....	11
2.2 Общая физическая подготовка .....	12
2.3 Техническая подготовка .....	16
2.4. Специальная физическая подготовка .....	19
2.5 Участие в спортивных соревнованиях .....	21
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	22
4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	24

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного автономного учреждения дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье» (далее – СШОР) для спортивно-оздоровительных групп (далее – СОГ) по виду спорта тхэквондо разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Федеральным законом от 24.07.1998N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,

- письмом Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

Тхэквондо – вид спортивного единоборства, с 2000 г. включённый в официальную программу Олимпийских игр. Тхэквондо зародилось в середине 20-го столетия в Корее и, пройдя большой путь становления, распространилось по всему миру. Им занимаются на всех континентах молодёжь и зрелые люди, мужчины и женщины. Общее количество занимающихся в мире превышает 40 млн. человек. В Россию тхэквондо пришло в конце 80 гг. прошлого столетия. В настоящий момент российские тхэквондисты являются одними из сильнейших в мире. Основу данного вида единоборств составляют технические приёмы, выполняемые ногами (во вращении, в прыжках) и руками. В настоящее время в



нашем обществе идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят единоборцев различного уровня.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по тхэквондо предусматривает только спортивно-оздоровительные группы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, биологией, физиологией.

Цель программы - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тхэквондо.

Задачи:

- 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, укрепления здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации

Прием в СШОР в спортивно-оздоровительную группу осуществляется согласно Порядку реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Прием осуществляется приемной комиссией по письменному заявлению поступающих, а в случае, если обучающийся несовершеннолетний, то по



письменному заявлению их законных представителей. Зачисление происходит в порядке очередности предоставленного полного пакета документов в СШОР.

Порядок формирования групп по виду спорта тхэквондо определяется организацией самостоятельно, на основании локальных актов СШОР и осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, минимальный возраст для зачисления обучающихся в группы и наполняемость этих групп представлена в таблице 1. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы.

Таблица 1

**Возраст лиц для зачисления и количество лиц, зачисленных в СОГ  
по виду спорта тхэквондо**

Группа	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Минимальный возраст
Спортивно-оздоровительная	Весь период	4	10

Формы обучения: Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы проведения учебно-тренировочной работы:

- групповые теоретические занятия;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для занимающихся;
- участие тхэквондистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания СШОР.

Программа рассчитана на 42 недели.

Количество часов в неделю: 12 ч.

Периодичность занятий: 6 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать – 2 академических часов и 6 академических часов в неделю.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 час.

Предельную нагрузку по количеству часов и занятий в неделю, количество часов и занятий в год отражает таблица 2.

Таблица 2

### Нормативы максимального объема нагрузки

Объем оздоровительной нагрузки	Количество часов/занятий
Количество часов в неделю	12
Количество занятий в неделю	6
Общее количество часов в год	504
Общее количество занятий в год	252

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Основным показателем результативности освоения программы обучающихся являются развитие двигательных качеств, сдача нормативов. Курс обучения в группах предполагает подобные достижения при условии строгого соблюдения обучающимися режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;

- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта;



- уровень освоения основ техники в тхэквондо;
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

Для оценки разносторонней физической подготовки занимающихся проводятся контрольные нормативы.

В таблице 3 указаны контрольные/тестовые нормативы для спортивно-оздоровительной группы.

Таблица 3

### Контрольные/тестовые нормативы

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 30 м			
	3 балла	5.2 сек	3 балла	5.4. сек
	2 балла	5.6 сек	2 балла	5.8 сек
	1 балл	6.0 сек	1 балл	6.2 сек
Координация	Челночный бег 3x8 м			
	3 балла	6.3 сек	3 балла	6.5 сек
	2 балла	6.5 сек	2 балла	6.7 сек
	1 балл	6.7 сек	1 балл	6.9 сек
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия			
	3 балла		25 сек	
	2 балла		20 сек	
	1 балл		15 сек	
Выносливость	Бег 2000 м		Бег 1500 м	
	3 балла	9 мин 40 сек	3 балла	8 мин 43 сек
	2 балла	9 мин 47 сек	2 балла	8 мин 50 сек
	1 балл	9 мин 55 сек	1 балл	8 мин 57 сек
	Челночный бег 30x8 м с высокого старта			
	3 балла	1 мин 32 сек	3 балла	1 мин 44 сек
	2 балла	1 мин 34 сек	2 балла	1 мин 46 сек
	1 балл	1 мин 36 сек	1 балл	1 мин 48 сек
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине		Подтягивания из виса на низкой перекладине	



	3 балла	8 раз	3 балла	25 раз
	2 балла	6 раз	2 балла	20 раз
	1 балл	4 раза	1 балл	15 раз
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с			
	3 балла	26 раз	3 балла	24 раза
	2 балла	22 раза	2 балла	20 раз
	1 балл	18 раз	1 балл	16 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места			
	3 балла	180 см	3 балла	160 см
	2 балла	170 см	2 балла	150 см
	1 балл	160 см	1 балл	140 см
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп			
	3 балла	12 см	3 балла	14 см
	2 балла	10 см	2 балла	12 см
	1 балл	8 см	1 балл	10 см
	Продольный шпагат			
	3 балла	9 см от линии паха	3 балла	7 см от линии паха
	2 балла	12 см от линии паха	2 балла	10 см от линии паха
	1 балл	15 см от линии паха	1 балл	13 см от линии паха
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)		Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)	
	3 балла	20 см от линии паха	3 балла	15 см от линии паха
	2 балла	25 см от линии паха	2 балла	20 см от линии паха
	1 балл	30 см от линии паха	1 балл	25 см от линии паха

*Техника выполнения упражнений на скорость:*

**Бег 30 м.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с низкого или высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

*Техника выполнения упражнений на координацию:*

**Челночный бег 3х8 м. Челночный бег 30х8 м с высокого старта.** По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на



полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

### **Статическое равновесие**

Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с).

*Техника выполнения упражнений на выносливость:*

**Бег 2000 м, 1500 м (без учета времени).** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

*Техника выполнения упражнений на силу:*

**Подтягивания из виса на высокой перекладине.** Методика выполнения. Хватом сверху, сгибая руки, подъем до уровня подбородка. Не допускается раскачивание и маховые движения ногами или нарушение прямолинейности по линии «туловище – ноги». Учитывается количество повторений.

### **Подтягивания из виса на низкой перекладине**

1) Возьмитесь за гриф хватом сверху, присядьте под гриф. Держа голову прямо, поставьте подбородок на гриф перекладины.

2) Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямитесь так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

3) После этого выпрямите руки и займите исходное положение.

4) Из исходного положения подтянитесь до пересечения подбородком грифа перекладины.

5) Вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте это положение в течение 1 секунды.

6) Выполните максимальное количество повторов.

Правильно выполненные повторы фиксируются счётом тренера-преподавателя вслух.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)** выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

*Техника выполнения скоростно-силовых упражнений:*

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).** Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная, не заступая ногами за нее. Затем толчком двух ног с взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

*Техника выполнения упражнений на гибкость:*

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).** Выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

**Продольный шпагат**



1) Важно помнить о положении таза: он должен быть перпендикулярно правой и левой ноге, быть без «закосов». То есть таз развёрнут вперёд вместе с корпусом. При таком положении обе ноги будут правильно лежать на полу.

2) Особое внимание уделяется ноге, которая сзади: передняя поверхность бедра при этом должна полностью лежать на полу. Только в таком положении растяжение будет равномерным и безопасным.

3) Положение корпуса при этом должно быть прямым, не допускается завал тела вперёд к ноге, т.к. в таком случае напряжение смещается только на переднюю ногу, и работа получается неравномерной, задняя нога остаётся без должного внимания.

### **Поперечный шпагат**

1) Присядьте на корточки, ладони должны упираться в пол.

2) Аккуратно и не спеша разведите ноги в сторону. Каждая из ног должна быть полностью выпрямлена. Носки тяните на себя.

3) Спина должна быть слегка наклонена. Медленно сгибайте локти, позволяя себе опуститься ниже.

4) Когда полностью сядете на пол, выпрямитесь, разверните плечи.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

Результат реализации программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

## **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, который строится на доступном для обучающихся

уровне с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и потребностей детей.

В таблице 4 указан учебно-тематический план на год.

Таблица 4

### Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов			
		7	9	11	13
1	Теоретическая подготовка	7	9	11	13
2	Общая физическая подготовка	118	158	197	237
3	Техническая подготовка	32	43	53	64
4	Специальная физическая подготовка	79	105	132	158
5	Участие в спортивных соревнованиях	16	21	27	32
	Всего часов на 42 недели	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>504</b>

#### 2.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке тхэквондистов. Начинающих тхэквондистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тхэквондо.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тхэквондист, как и любой другой обучающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в СШОР нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных тхэквондистов правильное, уважительное



отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях тхэквондо и др.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период занятий в спортивно – оздоровительной группе. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

## **2.2 Общая физическая подготовка**

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

*Упражнения на гибкость.* Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину с места, много скоки, тройной прыжок на заданное расстояние; подскоки вверх на заданную высоту: стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.

*Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.*



*Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия* на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

*Кувырки вперед, назад.* Кувырки через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.

*Стойка на голове.* Стойка на руках у опоры. Вставание со стойки на руках в 20 положение мостик. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.

*Упражнения с мячами* и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.

*Упражнения набивным мячом* (вес мяча от 1 до 3 кг).

*Упражнения на гимнастических снарядах* (турник, брусья). Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон. Подвижные игры и эстафеты.

*Быстрота.* Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

- Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

- Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

- Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем на стандартных площадках;

- Эстафеты;

- Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты);

- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя);

- Бег с максимальной или вариативной частотой движений;

- Бег с ускорением;



- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера;
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении;
- Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной 21 поверхности. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

*Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях* (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

*Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях* (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

*Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.* Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

*Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуко лидеров темпа движений.* Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево- вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полу приседа; прыжки через скакалку и т.п.

*Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.*



При этом следует руководствоваться такими методическими положениями:

- Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.
- Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.
- После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.
- Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15-20 повторений. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.
- Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.
- Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).
- Выполнять реагирования из разных исходных положений.
- Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.
- Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).
- Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.



- Предоставлять обучающимся срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

- Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть 23 непосредственно после качественной разминки.

*Сила.* Упражнения на перекладине. Упражнения на брусках. Упражнения с легкими отягощениями. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнера.

*Выносливость.* Кроссовый бег. Лыжи. Плавание. Спортивные игры.

### 2.3 Техническая подготовка

Обучение в тхэквондо представлено системой гыпов – это 10 обучающих ступеней, отмеченных поясами и полосками на них от белого до красного с черной полосой (направление ступеней от 10 до 1 «гыпа»).

#### 10 - 9 гып

*Основные стойки, приемы передвижения:*

1) Основные стойки: моя соги, наранхи соги, пёнхи соги, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок.

2) Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед.

*Техника ударов руками и ногами:*

1) Ап чумок чируги (прямые удары рукой).

2) Ап чаги (прямой удар ногой).

3) Доли чаги (боковой удар ногой)

*Техника пхумсе (комплексные упражнения).* Подготовительные упражнения к пхумсе.

#### 8 гып

*Основные стойки, приемы передвижения:*

Основные стойки: ап соги, моя соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок.

Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

*Техника ударов руками и ногами:*

Удары руками используются в основном одиночные.

- 1) Ап чумок чируги (прямые удары рукой)
- 2) Ап чаги (прямой удар вперед)
- 3) Доли чаги (боковой удар ногой)
- 4) Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)
- 5) Техника пхумсе (комплексные упражнения)
- 6) 1 Пхумсе - Тэгук Иль Джян - 8 ГЫП.

### **7-6 гып**

*Основные стойки, приемы передвижения:*

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок.

Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

*Техника ударов руками и ногами:*

Удары руками используются в основном одиночные.

- 1) Ап чумок чируги (прямые удары рукой)
- 2) Ап чаги (прямой удар вперед)
- 3) Доли чаги (боковой удар ногой)
- 4) Миро чаги (толкающий удар ногой)
- 5) Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)
- 6) Ти чаги (удар ногой через спину)
- 7) Хури чаги (обратный хлесткий удар ногой)
- 8) Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой)
- 9) Техника пхумсе (комплексные упражнения)
- 10) Пхумсе 1, 2, 3, 4

### **5-3 гып**

*Основные стойки, приемы передвижения:*



Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги, пом-соги, коа-соги, хакдари соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок.

Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

*Техника ударов руками и ногами:*

- 1) Ап чумок чируги (прямые удары рукой)
- 2) Ап чаги (прямой удар вперед)
- 3) Доли чаги (боковой удар ногой)
- 4) Мирю чаги (толкающий удар ногой)
- 5) Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)
- 6) Ти чаги (удар ногой через спину)
- 7) Хури чаги (обратный хлесткий удар ногой)
- 8) Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой)
- 9) Ти хури чаги (обратный хлесткий удар ногой через спину)
- 10) Торо доли чаги (боковой удар ногой с разворота в перескоке)
- 11) Твио ти чаги (удар ногой сверху вниз в прыжке)
- 12) Техника пхумсе (комплексные упражнения)
- 13) Пхумсе 1,2,3,4,5,6

## **2-1 гып**

*Основные стойки, приемы передвижения.*

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги, пом соги, коа соги, хакдари соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок.

Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

*Техника ударов руками и ногами*

- 1) Ап чумок чируги (прямые удары рукой)
- 2) Ап чаги (прямой удар вперед)
- 3) Доли чаги (боковой удар ногой)

- 4) Миро чаги (толкающий удар ногой)
- 5) Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)
- 6) Ти чаги (удар ногой через спину)
- 7) Хури чаги (обратный хлёсткий удар ногой)
- 8) Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой)
- 9) Ти хури чаги (обратный хлёсткий удар ногой через спину)
- 10) Торо доли чаги (боковой удар ногой с разворота в перескоке)
- 11) Твио ти чаги (удар ногой сверху вниз в прыжке)
- 12) Нарэ чаги (двойка доли в перескоке)
- 13) Твио ти хури чаги (в прыжке обратный хлёсткий удар ногой через спину)
- 14) Гидон ап чаги (прямой удар ногой в прыжке со сменой ног)
- 15) Техника пхумсе (комплексные упражнения)
- 16) Пхумсе 6, 7, 8

#### **2.4. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта.

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

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.*

*Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.*



*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

*Боевая стойка тхэквондиста.*

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

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

*Методические приемы* обучения техники ударов, защит, контрударов.

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

*Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам.* Движение вперед.

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам,* защитные действия.

*Обучение защитным действиям.* Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера-преподавателя.

*Обучение ударам ног:* удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.

*Обучение бою с тенью:* сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

## **2.5 Участие в спортивных соревнованиях**

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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 «спортивная борьба»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося 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.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании.

### **3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.



Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса.

К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная (заминка). Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее – в обеспечении переключения функциональных систем



организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов.

Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у юного обучающегося при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями: общая продолжительность тренировки; объем нагрузки; интенсивность тренировки; пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

#### **4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.07.1998N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления



образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

5. Письмо Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988.

8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980.

9. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009.

10. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010.

11. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990.

12. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010.

13. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.

14. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.

15. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.