



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
МБУ ДО СШ «Старт»  
от «25» сентября 2024г. №91

**ПРОГРАММА  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ТХЭКВОНДО ИТФ»**

Программа предназначена для реализации на отделении тхэквондо в МБУ ДО СШ «Старт», является основным документом в организации тренировочного процесса для выполнения муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Программа составлена в соответствии с требованиями к структуре и содержанию программы физической подготовки по виду спорта (Приложение к Стандарту выполнения муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» муниципальными учреждениями муниципального образования город-курорт Геленджик, отдельные функции и полномочия учредителя в отношении которых осуществляет управление по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город-курорт Геленджик), с учетом правил вида спорта «тхэквондо ИТФ», раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы.

Составитель программы:  
Гребенюк Т.Г. – заместитель директора

г. Геленджик  
2024

## Содержание

1. Общие положения (пояснительная записка)	3
2. Нормативная часть	4
2.1. Срок реализации программы, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп	5
2.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность	5
2.3. Годовой план	6
2.4. Тематический план	6
2.5. Специфика организации и проведения занятий	8
2.6. Требования мер безопасности при проведении занятий	8
2.6.1. Общие требования безопасности	8
2.6.2. Требования безопасности перед началом занятий	8
2.6.3. Требования безопасности во время занятий	9
2.6.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях	9
2.6.5. Требования безопасности по окончании занятий	10
2.6.6. Спортивный инвентарь и спортивная экипировка	10
3. Методическая часть (содержание подготовки)	10
3.1. Система поясов	10
3.2. Теоретический материал	12
3.3. Практический материал	12
4. Требования к результатам прохождения программы	22
5. Условия реализации программы	23
5.1. Материально-технические условия реализации Программы	23
5.1.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для организации тренировочного процесса	23
5.2. Кадровые условия реализации Программы	24
5.3. Информационно-методические условия	24
5.3.1. Список методической литературы	24
5.3.2. Перечень образовательных интернет-ресурсов	24

## 1. Общие положения (пояснительная записка)

**Тхэквондо́** - корейское боевое искусство. Характерная особенность которого активное использование ног и рук в бою. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Сегодня, когда актуальной становится тема детского и подросткового здоровья необходимо привлекать детей к занятию спортом. Данная программа позволяет создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. Весь материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Реализация программы физической подготовки по виду спорта тхэквондо осуществляется в виде (формах) проведения групповых, индивидуальных занятий, организации и проведения физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий, спортивных мероприятий, участия в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях на основании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Старт».

Цель программы:

-развитие физической культуры и спорта среди различных групп населения.

Задачи программы:

-вовлечение различных групп населения в систему регулярных занятий физической культурой и спортом;

-развитие и обеспечение доступности массового спорта;

-создание условий для занятий физической культурой и спортом, проведения физкультурных и спортивных мероприятий;

-формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных физических качеств, необходимых для занятий видом спорта;

- формирование начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта и практических навыков по виду спорта.

Данная программа составлена в соответствии с требованиями к структуре и содержанию программы физической подготовки по виду спорта Стандарта выполнения муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» муниципальными учреждениями муниципального образования город-курорт Геленджик, отдельные функции и полномочия учредителя в отношении которых осуществляет управление по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город-курорт Геленджик.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем тренировочной работы.

В ней отражены основные принципы физической подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы по тхэквондо ИТФ.

Результатом выполнения программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

## **2.Нормативная часть**

Организация тренировочного процесса в МБУ ДО СШ «Старт» осуществляется на основе современной методики тренировки, освоения спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач предусматривает:

- выполнение тренировочного плана;

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;



-организацию систематической воспитательной работы;  
 -привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировочные, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Единицей измерения тренировочного времени и основной формой организации воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью один астрономический час.

Расписание занятий по физической подготовке:

-продолжительность одного посещения - не менее 30 минут, но не более 2 часов, в зависимости от возрастных и физических навыков спортсмена;

-количество посещений в неделю – не менее 2-х, но не более 6-ти.

Обучение по программе осуществляется в группах спортивно-оздоровительной работы (СОР).

### 2.1.Срок реализации программы, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп

Программа подготовки	Срок реализации (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Физическая подготовка	1	5*	10-20

\*указанное количество лет должно исполниться ребёнку в календарный год зачисления

### 2.2.Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### 2.3. Годовой план (на 46 недель тренировочных занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	110
3	Специальная физическая подготовка	74
4	Технико-тактическая подготовка	80
5	Инструкторская и судейская практика	2
<b>Общее количество часов</b>		<b>276</b>

### 2.4. Тематический план

№	Вид подготовки Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
	-патриотическое воспитание	1	1	
	-физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1	
	-гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи, техника безопасности.	1	1	
	-воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	
	-закаливание организма	1	1	
	-зарождение и история развития тхэквондо	1	1	
	-правила и организация соревнований по тхэквондо	1	1	
	-общая характеристика спортивной тренировки	1	1	
	- основы тактической и технической подготовки	1	1	
	-анализ соревновательной деятельности спортсмена	1	1	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>110</b>		<b>110</b>
	-общеразвивающие упражнения	20		20
	-упражнения на развитие	45		45

	физических качеств			
	-развитие физических качеств и спортивные игры	45		45
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>74</b>		<b>74</b>
	-упражнения для развития быстроты	20		20
	-упражнения для развития скоростной выносливости	20		20
	-упражнения для развития ловкости	34		34
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка:</b>	<b>40</b>		<b>40</b>
	Стойки. Формальные комплексы	5		5
	Техника ударов ногами	4		4
	Техника ударов руками			
	Комбинации ударов ногами	5		5
	Комбинации ударов руками	3		3
	Комбинации ударов руками и ногами	2		2
	Техника защитных действий (блоки)	3		3
	Техника защиты: уклоны, нырки.	2		2
	Сочетание техники защиты и нападения.	2		2
	<b>Тактическая подготовка:</b>	<b>40</b>		<b>40</b>
	Тактика нападения:	5		5
	Тактика ведения боя на средней и дальней дистанции	6		6
	Ведение боя на ближней дистанции	5		5
	Тактика защиты:	6		6
	Защита на средней и дальней дистанции	9		9
	Защита на ближней дистанции	9		9
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>276</b>	<b>10</b>	<b>266</b>

## **2.5. Специфика организации и проведения занятий**

Особенности осуществления физической подготовки по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам вида спорта тхэквондо ИТФ определяются в Программе и учитываются при:

- формировании групп;
- составлении индивидуальных планов;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Основными формами осуществления физической подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

## **2.6. Требования мер безопасности при проведении занятий**

### **2.6.1. Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются занимающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача к занятиям;
- прошедшие инструктаж по охране труда;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения инструктора по спорту;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, и не использовать его не по назначению;
- знать, и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от занятия.

### **2.6.2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Надеть специальную форму – добок, пояс следует завязать установленным образом так, чтобы оба конца были выше колена.

Перед основными упражнениями тщательно выполнить разминку.

Снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика.



Длинные волосы завязать резинкой так, чтобы при резких движениях они не попадали в глаза. Запрещается завязывать волосы заколками из металла или твердого пластика.

Перед началом занятий обработать руки антибактериальными средствами;

При обработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств у занимающихся должна быть личная защитная экипировка (щитки на голень, бандаж (ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем, перчатки, футы на стопу.

Вход в зал без инструктора по спорту воспрещается.

### **2.6.3. Требования безопасности во время занятий**

Во время занятий следует соблюдать правила поведения (этикет) и правила соревнований по тхэквондо ИТФ.

При изучении элементов техники тхэквондо ИТФ все действия выполнять только по указанию инструктора по спорту.

Строго запрещается выполнять травмоопасные действия.

Спортсмен должен:

- тщательно изучать и применять страховочные действия при падениях во избежание травмы.

- внимательно слушать и выполнять все команды инструктора по спорту.

Воспрещается покидать зал во время тренировки без разрешения инструктора по спорту.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.

Спортсмены должны уважать своих товарищей и умышленно не причинять им моральных и физических травм.

Занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе во избежание физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или инструктора по спорту.

Запрещается жевать жевательную резинку.

### **2.6.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность инструктора по спорту;

-с помощью инструктора по спорту оказать травмированному первую доврачебную помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

-при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством инструктора по спорту покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

-по распоряжению инструктора по спорту поставить в известность администрацию спортивной школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **2.6.5. Требования безопасности по окончании занятий**

Занимающийся должен:

-под руководством инструктора по спорту убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

-организованно покинуть место проведения занятия;

-переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

-вымыть с мылом руки.

### **2.6.6. Спортивный инвентарь и спортивная экипировка**

Учреждение может обеспечивать занимающихся оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения физической подготовки по программе физической подготовки.

Используемое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка должна быть в исправном состоянии.

## **3. Методическая часть** (содержание подготовки)

### **3.1. Система поясов**

Обучение идёт по нескольким дисциплинам:

-тхыль (туль) - формальный комплекс (ИТФ)

-массоги - спортивный поединок (спарринг);












-туги - техника нанесения ударов ногами в прыжках;

-вэрёк - силовое разбивание предметов руками и ногами;

-хосинсуль - практика самообороны

В тхэквондо имеется собственная система выдачи поясов: существует 10 разрядов - «гышов» - цветных поясов и 9 степеней (данов) - чёрных. В зависимости от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4-5 лет, если тренироваться 2-3 раза по 1,5 часа. Чтобы получить 2-й дан, надо ждать вне

зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан - два года, 4й - три, и так далее. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться помощниками учителя (по-са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (сабом), а обладатели 7-го - 8-го дана считаются мастерами (сахюнним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером - сасонним<sup>[2]</sup>. Гып (откор. ㊦ уровень) - ученическая степень, уровень техники и физического развития ученика, а также уровень его духовности.

Уровень	Иллюстрация	Пояс
10 гып		Белый пояс
9 гып		Бело-жёлтый пояс
8 гып		Жёлтый пояс
7 гып		Жёлто-зелёный пояс
6 гып		Зелёный пояс
5 гып		Зелёно-синий пояс
4 гып		Синий пояс
3 гып		Сине-красный пояс
2 гып		Красный пояс
1 гып		Красно-чёрный пояс
1 дан		Чёрный

В тхэквондо после красного 2 гыпа идёт коричневый 1-й гып, после него тхэквондист, не достигший 15 лет возраста, может получить чёрный с красной полоской по центру пояс — это детский чёрный 1-й пум, после 15 лет автоматически становится 1-м даном.

### 3.2. Теоретический материал

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

#### Оборудование и инвентарь

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

**Краткий обзор истории и развития единоборств.** История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ. **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.** Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная система.

**Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.** Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

**Правила соревнований.** Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

### 3.3. Практический материал

#### Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.



- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т. д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Практический материал

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах Упражнения для развития ловкости.
5. Ползание.
6. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
7. Подскоки вверх на заданную высоту.
8. 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.
9. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
10. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
11. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
12. Кувырки вперед, назад.
13. Кувырки через левое, правое плечо.
14. Стойка на лопатках.
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.

18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
20. 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.**

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшем размером.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

**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 звуколидеров 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 полуприседа; 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. Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

- умение доходчиво и интересно объяснять игру,
- размещение игроков во время ее проведения,
- определение ведущих,
- распределение на команды,
- определение помощников и судей,
- руководство процессом игры,
- дозирование нагрузок,
- окончание игры.

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Учитель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, кратко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто

применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразные и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности.

В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов:

- с помощью расчета,
- фигурной маршировкой,
- по указанию руководителя,
- по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков.

В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей-помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников,
- устранение ошибок,
- коллективных приемов,
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам,
- регулировка нагрузок,
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно коротко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми —



дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого педагог должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть — игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть — игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть — игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

**Характеристика подвижных игр.** Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего содержанием игры. Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы — некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с

палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры. Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Приводим примерный комплекс подвижных игр:

**«Получить мячик».**

Инвентарь — мячик, шнурок.

Основная цель — усвоение ритма выполнения последних трех шагов и оттачивания.

Организация — повесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение — ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

**«Оттачивание и приземление».**

Место проведения — сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь — резиновый бинт или планки для прыжков в высоту.

Основная цель — научиться отталкиваться и приземляться

Организация — провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер.

Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая — № 2, третья — № 1. Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

**«Кто выше?».**

Инвентарь — резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Место проведения — сектор для прыжков в высоту.

Основная цель — приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск. Организация — принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе

высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник преодолевает только одну высоту.

Проведение — к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют 43-взятой высоте.

**Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости.**

**«Бежал с мячиком».**

Инвентарь — большой или маленький мячик.

Место проведения — игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель — обучение бегу по дистанции.

Организация — начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение — после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

**«Бежал по прямой дорожке с ускорением».**

Инвентарь — флажки.

Место проведения — беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель — развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация — размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия — финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение — после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков — скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

**«Челночный бег».**

Место проведения — беговая дорожка стадиона.

Основная цель — воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация — размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение — игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

**Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств.**

**«Метание в подвижную цель».**

Инвентарь — 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения — ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель — научить точно метать мячик.

Организация — разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

**«Толкание мячика в обруч».**

Инвентарь — гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения — небольшая площадка.

Основная цель — научить толкать мяч под правильным углом.

Организация — подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение — ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

**Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.**

**«Командный скоростной бег».**



Инвентарь — флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения — беговая дорожка.

Основная цель — проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация — группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение — по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

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 спортсменам 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 непосредственно после качественной разминки.

Сила

Упражнения на перекладине

Упражнения на брусьях

Упражнения с лёгкими отягощениями

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)

Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

Кроссовый бег

Лыжи

Плавание

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость — направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость — выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота — локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

#### **4. Требования к результатам прохождения программы**

Результатом выполнения программы физической подготовки является:

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 3) всесторонне гармоничное развитие физических качеств.

Спортсмены, освоившие программу физической подготовки, могут быть переведены на этап начальной подготовки для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо, при наличии вакантных мест и соответствия требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по тхэквондо.

## 5. Условия реализации программы

### 5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации программы физической подготовки учреждение должно иметь соответствующую материально-техническую базу или объекты инфраструктуры (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации), обеспечивающие безопасные условия труда и проведения занятий по физической подготовке.

Учреждение может обеспечивать занимающихся оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения физической подготовки по программе физической подготовки.

#### 5.1.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Напольное покрытие для тхэквондо (12 x 12 м)	штук	1
2.	Мешок боксерский	штук	2
3.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	2
4.	Макивара	штук	10
5.	Стенка гимнастическая	штук	2
6.	Скамейка гимнастическая	штук	2
7.	Весы электронные	штук	2
8.	Скакалка гимнастическая	штук	10
9.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
10.	Жгут спортивный тренировочный	штук	10
11.	Измерительная рулетка	штук	1
12.	Ракетка для тхэквондо («лапа-ракетка»)	штук	10
13.	Свисток	штук	1
14.	Секундомер	штук	1

## **5.2. Кадровые условия реализации Программы**

Реализацию программы физической подготовки осуществляют:

-работники, непосредственно связанные с реализацией программы физической подготовки: инструктор по спорту;

-работники, которые не принимают непосредственного участия в реализации программы физической подготовки: инструктор-методист, инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций.

Работники должны соответствовать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, утверждаемых в порядке, устанавливаемом Правительством Российской Федерации, или соответствующим положениям профессиональных стандартов.

## **5.3. Информационно-методические условия**

### **5.3.1. Список методической литературы:**

1. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986
2. Чонг Ли, Динамика ударов ногами - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001.
3. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений - М.: ФиС. 1977
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям - М.: ФиС. 1985
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
6. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — Минск: Высшая школа, 1986
7. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 2000

### **5.3.2. Перечень образовательных интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс] URL: <https://kubansport.krasnodar.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс] URL: <https://rusada.ru/>