



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

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим советом,  
протокол от «29» ноября 2023г. №7



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

Программа предназначена для реализации на отделении тхэквондо ИТФ в МБУ ДО СШ «Старт», является основным документом в организации тренировочного процесса для спортивно-оздоровительной работы.

Программа является модифицированной, адаптирована к современным требованиям тренировочного процесса, с учетом правил вида спорта «тхэквондо ИТФ», раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы

**Возраст спортсменов:**

с 5 лет

**Срок реализации:**

1 год

Составитель программы:  
Гребенюк Т.Г. – заместитель директора

г. Геленджик  
2023

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	8
2.1. Длительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах спортивно оздоровительной работы	9
2.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность	9
2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	9
2.4. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения подготовки	10
2.5. Обеспечение спортивной экипировкой	10
2.6. Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта тхэквондо ИТФ	11
3. Теоретический материал	12
4. Практический материал	12
4.1. Годовой план на 46 недель тренировочных занятий по программе физической подготовки	21
4.2. Тематический план	21
5. Список методической литературы	23

## 1. Пояснительная записка

Сегодня, когда актуальной становится тема детского и подросткового здоровья необходимо привлекать обучающихся к занятию спортом. Данная программа разработана в соответствии с Порядком оказания муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», утвержденным приказом директора МБУ ДО СШ «Старт» от 09.01.2023г. №1, Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и 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.

**Актуальность** обусловлена тем, что в настоящее время, среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки тхэквондистов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Многие дети не справляются с современными нагрузками на учебно-тренировочных занятиях, а для занятий в спортивно-оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка и прекрасно развитые физические качества. Поэтому, использование данной программы позволяет охватить значительный контингент занимающихся, сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

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.

### **Цель программы:**

Приобщение детей к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение

большого количества обучающихся в организованный тренировочный процесс на отделении тхэквондо в МБУ ДО СШ «Старт».

### **Задачи программы:**

1. Обучение основам техники тхэквондо ИТФ.
2. Проведение физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.
3. Проведение работы с населением по привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4. Укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников.
5. Подготовка резерва для пополнения команд, участвующих в соревнованиях по тхэквондо ИТФ.
6. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для тхэквондистов.

### **Воспитательные задачи программы:**

- Воспитание устойчивого интереса к виду спорта тхэквондо.
- Воспитание волевых качеств спортсменов.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 6 лет, независимо от уровня подготовленности и развития физических качеств.

Программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 276 часов и включает общефизическую, специальную физическую, техническую и теоретическую подготовку. Продолжительность одного занятия не может превышать 2 часов. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Основная форма проведения занятий – очная. Формы проведения занятий определяются инструктором по спорту самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся. Можно выделить основные группы формы проведения занятий:

1. Групповые занятия;
2. Теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований);
3. Культурно-массовые мероприятия.

**Тхэквондо́** (кор. 태권도<sup>2</sup>, 跆拳道<sup>2</sup>, также неверно «таэквондо»), калька с английского Taekwon-do) — корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо — 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».



### **Техника**

Обучение идёт по нескольким дисциплинам:

тхыль (туль) — формальный комплекс (ИТФ)

массоги — спортивный поединок (спарринг);

туги — техника нанесения ударов ногами в прыжках;












взрёк — силовое разбивание предметов руками и ногами;

хосинсуль — практика самообороны

### **Пояса**

В тхэквондо имеется собственная система выдачи поясов: существует 10 разрядов - «гыпов» — 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 (от кор. 髯 — 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.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий и медицинского контроля). Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Для тхэквондо ИТФ характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорно-психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) видов спорта, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом.

Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Как вид спорта – тхэквондо ИТФ развивает различные физические качества занимающегося: ловкость, быстроту, силу, координацию, скоростно-силовые качества, силовую выносливость. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна на начальных этапах систематических занятий физическими упражнениями, так как в этот период у новичков, как правило, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, т.е. общефизическая подготовка. Однако по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом

качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до спортсмена-разрядника величина взаимного положительного эффекта ("переноса") постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей тхэквондо (ВТФ). Быстроту у тхэквондистов нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения.

Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической и спортивной подготовки тхэквондистов. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания у занимающихся запаса двигательных умений и совершенствования координационных способностей.

Кроме прочего, в тхэквондо предъявляются высокие требования к скорости реакции, скорости циклических и, в особенности, ациклических движений.



## **2.Нормативная часть**

Для занятий по программе физической подготовки зачисляются все желающие заниматься тхэквондо ИТФ, не имеющие ограничений по состоянию здоровья.



**Основные задачи спортивно-оздоровительной работы** — укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств; достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий тхэквондо ИТФ.

### **2.1. Длительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах спортивно оздоровительной работы**

Программа подготовки	Длительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительная работа	Весь период	5*	10-30

\*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. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительная работа
Год подготовки	Весь период

Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3-6
Общее количество часов в год	276
Общее количество тренировок в год	138-276

#### **2.4.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	8
3.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4.	Макивара	штук	8
5.	Зеркало (1 x 2 м)	штук	6
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6.	Гимнастическая стенка	штук	6
7.	Скамейка гимнастическая	штук	2
8.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	10
9.	Весы электронные	штук	2
10.	Секундомер	штук	4

#### **2.5.Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Шлем защитный для тхэквондо ИТФ	штук	16
2.	Жилет защитный для тхэквондо ИТФ	штук	16
3.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо ИТФ	пар	16
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо ИТФ	пар	16
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	16

6.	Костюм тренировочный (добок)	штук	16
7.	Перчатки для тхэквондо ИТФ	пар	16
8.	Протектор зубной (капа)	штук	16

### **2.6. Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта тхэквондо**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта тхэквондо ИТФ определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления физической подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

С учетом специфики вида спорта тхэквондо определяются следующие особенности подготовки:

- комплектование групп физической подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта тхэквондо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.



### **3. 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 (ИТФ) в СССР, РФ. **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.** Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ИТФ). 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.

### **4. 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 уравнивают 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, коротко 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 разнообразными 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 добирают 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 — неkomандные 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 отталкивания.

Организация — подвесить 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.

**«Отталкивание 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 реагирования на 5,5-11,6 %.

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

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирования 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.

#### 4.1. Годовой план на 46 недель тренировочных занятий по программе физической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во 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>

#### 4.2. Тематический план

№	Вид подготовки. Наименование тем.	Количество часов		
		всего	теория	Практика

<b>1.</b>	<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	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>110</b>		<b>110</b>
	-общеразвивающие упражнения	20		20
	-упражнения на развитие физических качеств	45		45
	-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>

### 5.Список методической литературы:

- 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 2.Келлер В. С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсменов // Теория спорта. — К.: Вища, 1987. —100 с.
- 3.Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 1986.—103 с.
- 4.Чонг Ли, Динамикм ударов ногами.— Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001. – 240 с.
- 5.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо приказ Минспорта РФ № 62 от 18.02.2013
- 6.Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений.— М.:ФиС.1977, с.207.
- 7.Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения.— ТИП, 1979, № 2.
- 8.Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса.— М.: Медицина, 1968. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации — ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8
- 9.Боген М.М. Обучение двигательным действиям.— М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
- 10.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
- 11.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
- 12.Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. Сб. науч. лит. под ред.В. П.Филин.— М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
- 13.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.— М.: ФиС, 1983.

14. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки — ТИП, 1968, № 7
15. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
16. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера — М.: ФиС, 1981.