

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Ивангородская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №6 «05» июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУДО «ИСШ»
№ 63 от «17» июля 2023г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«тхэквондо» (ГТФ, МФТ)**

Срок реализации: 7 лет

г. Ивангород
2023 год

Содержание

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.2 Годовой учебно-тренировочный план	7
2.3 Календарный учебный график	8
2.4 Календарный план воспитательной работы	8
2.5 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	10
2.6 План инструкторской и судейской практики.....	11
2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	11
3. Система контроля	13
3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	14
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	17
4.1 Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий	17
4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	18
4.2.1 Программный материал и учебно-тематический план для групп начальной подготовки.	19
4.2.2 Программный материал и учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп.	24
4.3 Современные образовательные технологии.....	28
4.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	29
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	32
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	33
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	33
6.2 Кадровые условия реализации Программы	33
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	34

Приложение 1 - План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Приложение 2 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Приложение 3 - Программа аттестации по тхэквондо

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тхэквондо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» от 15.11.2022г. № 988 (далее – ФССП).

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП) и для учебно-тренировочных групп (УТГ).

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

Программа вступает в силу с 01.09.2023 года.

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

Обучение по Программе ведется на русском языке.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа предусматривает этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап.

Содержание программы направлено на решение следующих задач:

1. На этапе начальной подготовки на:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»;
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
 - укрепление здоровья.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»;
 - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
 - укрепление здоровья.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «хъёнг» («туль»)			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	12	8

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год, с 1 сентября по 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Содержание тренировочного процесса определяется тренером-преподавателем в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Продолжительность одного учебного (академического) часа – 45 минут. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:
на этапе начальной подготовки – двух часов;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

2.1 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная подготовка;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин «хъёнг» («туль»), «разбивание досок», «специальная техника»				
Контрольные	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	2	2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	1	1	2	2

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (Приложение 1) состоит из соревнований внутришкольного, муниципального, регионального, всероссийского уровней.

2.2 Годовой учебно-тренировочный план

	Этап начальной подготовки	Год обучения		
		НП-1	НП-2	НП-3
	Недельная нагрузка в часах	6	8	8
	Количество учебных недель	52	52	52
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	2
	Наполняемость групп (человек)	12 - 25	12 - 20	12-20
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часов в год)			
1.	Общая физическая подготовка	115	129	129
2.	Специальная физическая подготовка	32	58	58
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-
4.	Техническая подготовка	156	208	208
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	17	17
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	в сетке часов	в сетке часов	в сетке часов
	ИТОГО	312	416	416
	<i>Из них: самостоятельная подготовка (п.15.1 ФССП) (ОФП, теоретическая подготовка)</i>	36	36	36

	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Год обучения			
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Недельная нагрузка в часах	9	12	12	12
	Количество учебных недель	52	52	52	52
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	3	3	3	3
	Наполняемость групп (человек)	8-15	8-15	8-15	8-15
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часов в год)				
1.	Общая физическая подготовка	126	168	168	133
2.	Специальная физическая подготовка	75	100	100	112
3.	Участие в спортивных соревнованиях	19	26	26	31
4.	Техническая подготовка	191	256	256	243
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	37	37	62
6.	Инструкторская и судейская практика	19	25	25	31

7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	6	6
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	6	6	6
	ИТОГО	468	624	624	624
	<i>Из них:</i> <i>самостоятельная подготовка (п.15.1 ФССП)</i> <i>(ОФП, теоретическая подготовка)</i>	<i>54</i>	<i>54</i>	<i>60</i>	<i>72</i>

2.3 Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно заместителем директора по УВР и безопасности совместно с тренерами-преподавателями и утверждается директором МБУДО «ИСШ».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание – 31 августа.

- Этап начальной подготовки- 52 календарные недели. Самостоятельное выполнение заданий на дистанционной образовательной платформе до 6 недель (каникулы).
- Тренировочный этап обучения - 52 календарные недели в том числе в условиях учебно-тренировочного сбора, до 6 недель самостоятельная подготовка по индивидуальным планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы).
- Каникулярными днями являются: 1 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая, а также каникулы от 2-х до 6-ти недель (в рамках самообразования, медико-восстановительных мероприятий и индивидуального учебно-тренировочного плана) в зависимости от этапа подготовки (гл.1, пункт 3, глава 2, ст.41 ФЗ-273).

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебно- тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

Календари и положения спортивно-массовых мероприятий:

- Календарь внутришкольных соревнований;
- Календарь соревнований региональной федерации по виду спорта;
- Календарь соревнований Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области;
- Единый календарный план Минспорта РФ.

2.4 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного	В течение года

		судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Участие в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - участие в мероприятиях, посвященных празднованию «Дня здоровья», городских фестивалей и праздниках.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Воспитание любви к Родине, патриотизма, служение на благо Отечества, Государственные символы (герб, флаг, гимн). Культура поведения болельщиков.	- теоретические занятия; - поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; - участие в шествиях в день празднования «Великой Победы», возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ	В течение года, 9 мая.
3.2.	Практическая подготовка и участие в физкультурных и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в	В течение года

	спортивных мероприятиях.	том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.5 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров-преподавателей и родителей спортсменов, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА (при помощи родителей)

Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы 	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА
---------------------------	---	-------------	---

2.6 План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбор упражнений для разминки, самостоятельный показ (практическое задание) 2. Изучение правил соревнований (беседы, опросы) 	В течении учебного года	Контроль тренера-преподавателя
Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия 2. Составление краткого конспекта – плана учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач 3. Судейская коллегия, судейские амплуа 4. Судейство соревнований в ранге помощника судьи 5. Самостоятельное выполнение судейской функции, получение 3-судейской категории 	В течении учебного года	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя

2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо предоставить медицинскую справку о том, что ребёнок здоров и может заниматься выбранным видом спорта. Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно (1 раз в 6 месяцев) диспансерное обследование у специалистов и получают заключение спортивного врача в «Центре здоровья» ЦРКБ ГМР (приказ Минздрава РФ от 01.03.2016г. №134н), члены сборных команд региона проходят обследование в ЦСМ ЛО ГБУЗ ЛО «Сертоловская ГБ» 2 раза в год.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и

нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- переключение с одних упражнений на другие;
- рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- применение мышечной релаксации;
- разнообразные виды досуга;
- просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание;
- витаминизация;
- разнообразные виды массажа;
- разнообразные виды гидропроцедур;
- физиотерапия;
- ультрафиолетовое облучение;
- восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

3. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (ГТФ, МФТ)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивной дисциплины «хъёнг» («туль»)						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «стоп-балл», «хъёнг» («туль»), «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника»						
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз		не менее		
				-	4	
3.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз		не менее		
				2	-	
3.3.	Статическое упражнение — удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса	с		не менее		
				10,0		

3.4.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			13	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивной дисциплины «хъёнг» («туль»)				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			18.0	19.0
2. 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «стоп-балл», «хьёнг» («туль»), «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника»			
3.1.	Статическое упражнение — удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса	с	не менее 15
3.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее 17
3.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	количество раз	не менее 18
3.4.	Исходное положение — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее 27 24
4. Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин «хьёнг», «разбивание досок», «специальная техника» «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, Интернет-ресурсы
- Жестикуляции
- Дистанционная форма обучения

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы проведения учебно-тренировочного процесса:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)
- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий
- Спортивные соревнования
- Контрольные мероприятия (тестирование, промежуточная, итоговая аттестация)
- Инструкторская и судейская практика
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

4.1 Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику ударов ногами, руками, базовые стойки. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения

или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие тхэквондиста.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Спортивная подготовка в тхэквондо - это многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания спортсменов.

В содержании спортивной подготовки в тхэквондо принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Классификация видов и компонентов подготовки тхэквондистов.

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» тхэквондистов на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2	Техническая	Без нагрузки	Освоение техники ударов без нагрузки
		С нагрузкой	Освоение техники ударов с нагрузкой
		Разучивание формальных комплексов элементов по	Освоение элементов Формального комплекса (Туль)
		Полное воспроизведение формального комплекса	Соединение всех элементов в полную структуру рисунка формального комплекса (Туль)

3	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия тхэквондистов
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
4	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в тхэквондо
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	
7	Самостоятельная подготовка	Во время учебно-тренировочного процесса	Тестирование в сети Интернет по антидопинговым вопросам (РУСАДА). Выполнение творческих проектов, раскрывающих теоретические вопросы физической культуры, вида спорта. Подготовка творческих работ (видеороликов) для участия в конкурсных мероприятиях. Ежедневные выполнения спортивных упражнений (утренняя зарядка)
		В каникулярное время	Самостоятельное выполнение домашних заданий по общефизической и специальной физической подготовке. Самоподготовка теоретических вопросов.

4.2.1 Программный материал и учебно-тематический план для групп начальной подготовки.

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и

спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель 1 этапа многолетней подготовки в тхэквондо - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку, заложить прочный фундамент.

Задачи начальной подготовки детей 1 года обучения (НП-1):

1. Набор детей для занятий тхэквондо, не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных тхэквондистов - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.

4. Обучение основам выполнения элементов тхэквондо - шпагат, формальные комплексы (туль), ударная и прыжковая техника.

5. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам тхэквондо.

Задачи начальной подготовки детей 2 года обучения (НП-2):

1. Отбор детей перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями тхэквондо.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств, формирование правильной осанки и выносливости.

3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических качеств: гибкости, скорости и выносливости.

4. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов, а также базовых навыков на простейших упражнениях.

5. Привитие интереса к занятиям тхэквондо, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

6. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; бег: челночный, прерывистый.

2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, подводящих элементов.

3. Простейшая разминка у гимнастической стенки маховые упражнения.

4. «Обучающие» разучивания формальных комплексов (Туль) и ударной техники.

5. Комплексы или простейшие комбинации, развивающие координацию.

6. Простейшие подводящие упражнения для выполнения сложно технических действий.

7. Подвижные игры.

8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей, выполнение контрольных нормативов.

Учебно-тематический план тренировочный занятий для групп начальной подготовки

№	Содержание	Количество часов в год		
		НП-1	НП-2	НП-3
1	Общая физическая подготовка	115	129	129
1.1	Общеразвивающие упражнения	25	35	33
1.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	30	30	33
1.3	Упражнения для шеи и туловища	10	15	10
1.4	Упражнения для ног	30	30	33
1.5	Спортивные и подвижные игры	10	9	10
1.6	Бег, различные виды перемещений	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	32	58	58
2.1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	6	10	10
2.2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия	6	10	10
2.3	Упражнения для развития координации движений	6	16	16
2.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8	12	12
2.5	Упражнения для развития прыгучести	6	10	10
3	Техническая подготовка	156	208	208
3.1	Ударная подготовка	33	44	44
3.2	Ударная подготовка с эспандерами	30	40	40
3.3	Скоростная подготовка	30	40	40
3.4	Сложно координационная подготовка	33	44	44
3.5	Прыжковая подготовка	30	40	40
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	17	17

Учебно-тематический план по теоретической подготовке для групп начальной подготовки

№ темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год, минут	Сроки проведения	Краткое содержание
№1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	20	Сентябрь Январь	Инструкция по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии
№2	Инвентарь, оборудование, экипировка по виду спорта	20	октябрь-май	Экипировка, безопасное использование инвентаря и оборудования

№3	Физическая культура- важное средство развития и укрепления здоровья человека	20	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
№4	Гигиенические основы физической культуры и спорта	20	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
№5	Закаливание организма	20	январь	Закаливание, основы и правила, закаливание водой, воздухом, солнцем, на занятиях физической культурой и спортом
№6	Техника и тактика вида спорта	20	февраль	Технические элементы, правила выполнения, последовательность
№7	Правила вида спорта	20	март	Требования правил соревнований к технике вида спорта. Судейские бригады
№8	Режим дня и питание спортсменов	20	апрель	Режим дня, сон, совмещение 2-х школ (спортивной и общеобразовательной). Рациональное питание спортсмена
№9	Классификация вида спорта	20	май-июнь	Разрядные требования, условия присвоения разрядов
№10	История и развитие вида спорта	20	июль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление;

наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на насочках, пятках, на внешней и внутренней части стопы; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в сиде для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для детей второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций, включающих базовые и элементы тхэквондо. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, и др. предметы.

5. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

6. Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать);
- прыжки с грузами в руках.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменов независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля.

Программные материалы по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

4.2.2 Программный материал и учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп.

Тхэквондисты тренировочных групп, занимающиеся на этапе спортивной специализации, отличаются высокой выносливостью, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

Цель тренировочного этапа заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки тхэквондистов:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: выносливости, координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.

2. Прочное закрепление базовых навыков ударной техники и формальных комплексов.

3. Основательная, детальная техническая подготовка средней сложности.

4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам.

5. Формирование умения правильности выполнения технических действий.

6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

7. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнение условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основными средствами специализированной подготовки тхэквондистов являются:

1. Классическая разминка.

2. Базовые элементы ударной и прыжковой техники.

3. Углубленное изучение формальных комплексов.

4. Соревновательная практика.

5. Комплексы специальной физической подготовки.

6. Изучения теоретической части по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Учебно-тематический план тренировочный занятий для учебно-тренировочных групп

№	Содержание	Количество часов в год			
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Общая физическая подготовка	126	126	140	132
1	Общеразвивающие упражнения	20	25	25	21
1.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	23	34	34	26
1.2	Упражнения для шеи и туловища	20	25	25	20
1.3	Упражнения для ног	23	34	34	26
1.4	Спортивные и подвижные игры	20	25	25	20
1.5	Бег, различные виды перемещений	20	25	25	20
2	Специальная физическая подготовка	75	75	84	112
2.1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	15	20	20	22
2.2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия	15	20	20	22
2.3	Упражнения для развития координации движений	15	20	20	22
2.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	15	20	20	22
2.5	Упражнения для развития прыгучести	15	20	20	24
3	Техническая подготовка	192	192	211	244
3.1	Ударная подготовка	37	50	50	50
3.2	Ударная подготовка с эспандерами	40	55	55	49
3.3	Скоростная подготовка	38	50	50	50
3.4	Сложно координационная подготовка	36	46	46	50
3.5	Прыжковая подготовка	40	55	55	44
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	28	31	62

Учебно-тематический план по теоретической подготовке для учебно-тренировочных групп

№ темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год, минут	Сроки проведения	Краткое содержание
№1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-	20	Сентябрь Январь	Инструкция по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии

	тренировочном занятии			
№2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	45-90	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
№3	История возникновения олимпийского движения	45	октябрь	Олимпийское движение, олимпийская хартия, МОК, идеи олимпизма
№4	Режим дня, питание, спортивное питание	45-90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
№5	Физиологические основы физической культуры	45-90	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
№6	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	45-90	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
№7	Теоретические основы технико-тактической подготовки, техника вида спорта	45-90	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
№8	Психологическая подготовка	45-90	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки, волевые качества личности, система волевых качеств
№9	Оборудование, инвентарь, экипировка	45-90	декабрь-май	Классификация инвентаря, подготовка, уход, хранение, экипировка для спортивных соревнований

№10	Правила соревнований вида спорта	45-90	май	Подготовка и проведение соревнований, судейство, судейские амплуа, функционал судей по виду спорта, судейские категории
-----	----------------------------------	-------	-----	---

Для тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-5 раз в неделю по 3 часа. Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа урока. Этап спортивной специализации характеризуется формированием навыков владения базовой техникой. В это время основное внимание уделяется правильности выполнения базовых элементов и их отработки.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении техники, в формировании личностных особенностей спортсменов. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к тхэквондо, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Базовые навыки специальной подготовки:

1) Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов:

- организация занимающихся без партнера на месте;
- организация занимающихся с партнёром на месте;
- организация занимающихся без партнера в движении;
- организация занимающихся с партнёром в движении;
- усвоение приема по заданию тренера;
- моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.);
- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спарринг.

2) Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:

- изучение базовых стоек тхэквондиста;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- боевая стойка тхэквондиста;
- передвижение в базовых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- перемещения в боевых стойках;
- боевые дистанции.

3) Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- обучение ударам на месте;
- обучение ударам в движении;
- обучение приемам защиты на месте;
- обучение приемам защиты в движении.

Тхэквондисты этого возраста чаще участвуют в соревнованиях различного ранга от школьных до региональных, контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности.

Программные материалы по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

4.3 Современные образовательные технологии

В современном мире в педагогический лексикон прочно вошло понятие - современная образовательная технология. Это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо предусматривает регулярное применение следующих образовательных технологий:

1. Технология личностно-ориентированного обучения.
2. Здоровьесберегающая технология.
3. Технология проблемного обучения.
4. Игровая образовательная технология.

Описание, цели и результаты использования:

1. Технология личностно-ориентированного обучения.

Цель использования: - создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у обучающихся двигательных умения и навыков, на базе которых строится тренировочный процесс;

- личностно-ориентированное обучение – это целенаправленное формирование личности спортсмена посредством его физического развития с учетом его способностей;

- определение уровня физического развития каждого ребенка с помощью тестов и нормативов;

- определение состояния здоровья каждого обучающихся во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

Результаты использования:

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует обучающихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым спортсменом индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении тренировочного процесса

2. Здоровьесберегающая технология.

Цель использования: обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения:

- при планировании и проведении тренировочных занятий учитывают возрастные особенности спортсменов;

- с учетом особенностей каждого этапа подготовки формируют благоприятный психологический фон на занятиях;

- распределяют физическую нагрузку с учетом физических возможностей обучающихся; применяют методы и приемы, которые способствуют, появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям спортом у каждого обучающегося; обязательный врачебный контроль за обучающимися не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;

- организация каникулярного отдыха.

Результаты использования:

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья детей и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

3. Технология проблемного обучения.

Цель использования: развитие у обучающихся необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения: при проведении тренировочного процесса целенаправленно формируют такие условия, при которых спортсмены должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Результаты использования: технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости обучающихся к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.

При планировании и проведении тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с детьми, направленную на преодоление сложных ситуаций.

4. Игровая технология.

Цель использования: развитие познавательной активности обучающихся; повышение интереса к систематическим занятиям спортом у каждого ребенка; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Способы внедрения:

При проведении тренировочного процесса применяют следующие приемы игровой технологии:

- включение в тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;

- включение в тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, футбол; проведение соревнований как внутри, так и между тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

Результаты использования:

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, информированности обучающихся о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям.

Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и обучающегося в контакте с родителями и школой.

Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении высоких результатов.

4.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий тхэквондо могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры;

- с преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте;

повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям тхэквондо допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия тхэквондо можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий тхэквондо занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 15 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и староста группы;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием волевых качеств спортсмена;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта, вида спорта «тхэквондо», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «поединок - командные соревнования» (далее - «поединок»), «стоп-балл - весовая категория» и «стоп-балл - командные соревнования» (далее - «стоп-балл»), «разбивание досок», «специальная техника», «хьённг» («туль»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 2);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным

приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки тхэквондистов в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.:Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001 г.
2. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в тхэквондо. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2020г. Говорова М.А Плешкань А.В.
3. Приставкина М.В. Тактическая подготовка в тхэквондо: Лекции -Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988 г.
4. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004 г. 8. Сборник авторских программ. Выпуск 2. М., 1995 г.
5. Тхэквондо учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко - Москва 2019.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: ФиС, 1988 г.
7. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в тхэквондо. М.А. Говорова, А.В. Плешкань. - М.: Всероссийская федерация худ. гимнастики и Куб. ТАФК, 2001 г.
8. Дверкин Л.С. Основы теории и методики спорта. Л.С. Дверкин. - Краснодар: Куб. ТАФК, 1995 г.
9. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся тхэквондо. Л.А. Карпенко. - Л., 1989 г.
10. Карпенко Л. А. Методика тренировки, занимающихся худ. гимнастикой. СПб. 1999 г.
11. Кечеджиева. Обучение худ. гимнастике. / Кечеджиева и др - М.: ФиС, 1985 г.
12. Лисицкая Т.С. Худ. гимнастика / Учебник для институтов ФКиС, 1982 г.
13. Овчинникова Н.А. /Обучение упражнениям с предметами в худ. гимнастике. Киев, 1990 г.
14. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов - М.: ФиС, 1986 г.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 1999 г.
16. Классификационная программа по тхэквондо - М.: Всероссийская федерация тхэквондо, 2013 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт общероссийской спортивной общественной организации "Федерация Тхэквондо (ГТФ) России" <http://russiagtf.ru/>

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Сроки проведения - в соответствии с планом мероприятий МБУДО «ИСШ», Календарными планами физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Кингисеппского района и Ленинградской области, Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Для спортивных дисциплин «хъёнг» («туль»), «разбивание досок», «специальная техника»

№ п/п	Наименование мероприятия	Объем соревновательной деятельности	Возраст	Этапы обучения
1.	Внутришкольные соревнования	2 раза в уч. год	7- 12 лет	НП-1,2,3
		2 раза в уч. год	10 – 16 лет	УТ-1,2,3,4
2.	Муниципальные соревнования	2 раза в уч. год	10 – 16 лет	УТ-1,2,3,4
3.	Региональные соревнования	2 раза в уч. год	10 – 16 лет	УТ-1,2,3,4
4.	Всероссийские соревнования	По назначению	10 – 16 лет	УТ-1,2,3,4

Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»

№ п/п	Наименование мероприятия	Объем соревновательной деятельности	Возраст	Этапы обучения
1.	Внутришкольные соревнования	1 раз в уч. год	10 – 12 лет	НП-1
		2 раза в уч. год	10 – 12 лет	НП-2,3
		2 раза в уч. год	12 – 16 лет	УТ-1,2,3,4
2.	Муниципальные соревнования	1 раз в уч. год	10 – 12 лет	НП-1,2,3
		2 раза в уч. год	12 – 16 лет	УТ-1,2,3,4
3.	Региональные соревнования	1 раз в уч. год	10 – 12 лет	НП-2,3
		2 раза в уч. год	12 – 16 лет	УТ-1,2,3,4
4.	Всероссийские соревнования	По назначению	12 – 16 лет	УТ-1,2,3,4

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	6
6.	Конус тренировочный	комплект	2
7.	Координационная лестница	штук	2
8.	Лапа боксерская	пар	12
9.	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
10.	Макивара большая	штук	12
11.	Макивара малая	штук	12
12.	Манекен водоналивной для бокса	штук	4
13.	Мешок боксерский кожаный	штук	4
14.	Мешок тренировочный стандартный	штук	4
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
16.	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м) «даянг»	комплект	1
17.	Платформа балансирующая	штук	6
18.	Ракетка двойная	штук	12
19.	Резиновые эспандеры	комплект	12
20.	Секундомер	штук	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Скамья силовая для жима лежа	штук	1
24.	Станок для дисциплины «разбивание досок»	штук	1
25.	Станок для дисциплины «специальная техника»	штук	1
26.	Стенка гимнастическая	штук	6
27.	Стойка для гантелей	штук	2
28.	Таймер электронный	штук	1
29.	Тренировочные барьеры	штук	6
30.	Устройство настенное для подвески мешков	штук	8
31.	Утяжелители для ног (от 1 до 5 кг)	комплект	12
32.	Утяжелители для рук (от 1 до 5 кг)	комплект	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Добок (форма для тхэквондо)	штук	12
2.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	12
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	12
4.	Костюм парадный	штук	12
5.	Костюм тренировочный	штук	12
6.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	12
7.	Обувь для зала (степки)	пар	12
8.	Перчатки закрытого типа для тхэквондо	пар	12
9.	Протектор зубной (капа)	штук	12
10.	Протектор на грудь (женский)	штук	12
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	12
12.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	12
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	12
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо)	пар	12

Таблица № 3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Добок (форма для тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Перчатки закрытого типа для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Протектор на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2
12.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на обучающегося	-	-	1	2
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1

Программа аттестации по тхэквондо

Программа составлена в соответствии с правилами и требованиями проведения аттестации.

1. На первой аттестации ученик сдает экзамен на 10 гып или 9 гып.
ФОРМА ОДЕЖДЫ: ШТАНЫ и ФУТБОЛКА, или ДОБОК без пояса.
2. На аттестацию на 8 гып и выше ученик приходит на аттестацию в белом добке и поясом соответствующем гыпу на момент аттестации, и со своим защитным снаряжением для спарринга
4. Аттестуемый обязан знать и выполнять программу на все предыдущие гыпы.
5. Если ученик в течение года не повысил свою квалификацию, то в конце учебного года он должен подтвердить свое соответствие гыпу, которым он владеет.
6. Все разделы (пункты) оцениваются по 5-ти бальной системе.
Аттестуемый НЕ СДАЕТ на заявленный гып, если он по итогам экзамена набрал меньше установленного балла или в любом разделе программы набрал 0 баллов.

Баллы необходимые для успешной аттестации:

ГЫП	10 гып	9 гып	8 гып	7 гып	6 гып	5 гып	4 гып	3 гып	2 гып	1 гып	1 дан
Кол-во баллов	9	12	12	15	15	21	21	21	24	24	25
Допуск: кол-во сореvнований	-	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3

10 ГЫП БЕЛЫЙ ПОЯС

1.ТУЛЬ: САДЖИ ЧИРЮГИ, САДЖУ МАКГИ

2.1.ТЕОРИЯ:

ДОБОК – форма для занятий тхэквондо

САБУМ – тренер

ДОДЖАН – зал для занятия тхэквондо

ЧАРЁТ – внимание, смирно

КЮНЭ – поклон

ТЭЖОН – приветствие

ЩЁТ – вольно

ПАЛЬ – рука

БАЛЬ – нога

ГИДЕ – смена

КАУНДЭ – средний уровень

НАДЖУНДЭ – нижний уровень

НОПУНДЭ – верхний уровень

ЧОКИО – над головой

Назвать Фамилию Имя Отчество своего тренера:

ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА ПОЯСА: Белый - символизирует незнание, т. к. начинающие заниматься тхэквондо вначале не имеют никаких специальных знаний и умений.

2.2. СТОЙКИ: ЧАРЕТ СОГИ – стойка внимания

НАРАНИ СОГИ – параллельная стойка

ГУННУН СОГИ – стойка ходьбы.

НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ – стойка готовности

2.3. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: АП ЧА ОЛЛИГИ – мах прямой ногой вперед

ДВИТ ЧА ОЛЛИГИ – мах прямой ногой назад

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:
отжимание в упоре лежа на кулаках – 10 раз
подъем туловища из положения лежа на спине – 20 раз
шпагат (от пола) – 30 см
приседания – 30 раз

9 ГЫП БЕЛЫЙ ПОЯС С ЖЕЛТОЙ ПОЛОСОЙ

1. ТУЛЬ: ЧОН-ДЖИ

ЧОН-ДЖИ: Это слово переводится как «край земной». На Востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение истории человечества. Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вторая - Небеса. 19 движений.

2. СПАРРИНГ: свободный бой 1 раунд 2 мин.

3.1. ТЕОРИЯ:

ЧУМБИ – приготовиться

СИ ЧАК – начать

БАРО – принять исходное положение

МАСОГИ – спарринг

ТУЛЬ (ХЬЁНГ) – формальный комплекс

КЁКПА (ВИРЕК) – силовое разбивание (измерение силы удара)

СОГИ – стойка

ЧАГИ – удар ногой

МАКГИ – блок

Умение самостоятельно одевать добок и завязывать пояс.

Основатель Тхэквондо в Кингисеппском районе – ГРАБОВСКИЙ Николай Иосифович

3.2. СТОЙКИ: НУНЦА [ниунджа] СОГИ

3.3. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: АП ЧАГИ

ДОЛЛЬО ЧАГИ

3.4. НАЗВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ:

АН ПАЛЬМОК КАУНДЭ МАКГИ – блок внутренней частью предплечья

АП ДЖУМОК КАУНДЕ ЧИРЮГИ – пробивающий удар кулаком

4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

отжимание в упоре лежа на кулаках – 15 раз,

подъем туловища из положения лежа на спине – 25раз,

шпагат (от пола) – 15 см

приседания - 40 раз

8 ГЫП ЖЁЛТЫЙ ПОЯС

1. ТУЛЬ: ДАН-ГУН

ДАН-ГУН: Туль назван в честь Дан Гуна - родоначальника корейской нации и основателя дангунской Кореи, существовавшей в 2333 г. до нашей эры.

21 движение.

2. СПАРРИНГ: свободный бой 1 раунд 2 мин.

3.1. ТЕОРИЯ:

АП – вперед

ЮП – в сторону

ДВИТ - назад

ДОЛЛЬО – сбоку

НЕЙРИО – сверху вниз

АНУРО – во внутрь

БАККУРО – наружу

АНДЖЕ – сесть

ИРО СОТ – встать

ХОН – красный

ЧОН – синий

Основатель тхэквондо Генерал ЧОЙ ХОНГ ХИ

ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА ПОЯСА:

Желтый - символизирует Землю, в которую кладут семя и из которой произрастают корни тхэквондо.

3.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО АП ЧАГИ
ТВИМИО ДОЛЛЬО ЧАГИ
ТВИМИО АП ДЖУМОК

Умение выполнять комбинации из этих ударов.

3.3. НАЗВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ:

СТОЙКИ: знание стоек на 10 и 9 гып

СОНКАЛЬ ДЕБИ МАКГИ – охраняющий блок ребрами ладоней

САН ПАЛЬМОК МАКГИ – двойной блок предплечьями

СОНКАЛЬ ТЭРИГИ – рубящий удар ребром ладони

4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

отжимание в упоре лежа на кулаках – 20 раз

подъем туловища из положения лежа на спине – 30 раз

шпагат - полностью (любой из трех на выбор)

приседание – 45 раз

7 ГЫП

ЖЁЛТЫЙ ПОЯС С ЗЕЛЁНОЙ ПОЛОСОЙ

1. ТУЛЬ: ДО – САН

ДО-САН: Это название является псевдонимом известного патриота Ан Чанг Хо (1876-1938).

Включение в туль 24 движений символизирует годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи.

2. СВЯЗКИ: И.п.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой ПАЛЬМОК НАДЖУНДЕ МАКГИ

- Удар правой ногой КАУНДЕ АП ЧА БУСИГИ, руки у головы

- Шаг правой ногой вперед в ГУННУН СОГИ, удар правой рукой АП ДЖУМОК КАУНДЕ БАРО ЧИРЮГИ

- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой ПАЛЬМОК НАДЖУНДЕ МАКГИ).

3. СПАРРИНГ: свободный бой 1 раунд 2 мин.

4.1. ТЕОРИЯ:

ХЕЧО – остановиться

ГУМАН – стоп

ГЕЙСОК – продолжать

СИЛЬКУК – дисквалификация

ЧУЙ – замечание

ГАМДЖУМ – предупреждение (минус одно очко)

ТОРО – поворот

ТВИМИО – прыжок

Количество Гыпов в Тхэквондо – 10

Количество Данов в Тхэквондо – 9

4.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА:

НЕЙРИО ЧАГИ (АНУРО, БАККУРО)

ТВИМИО НЕЙРИО ЧАГИ

Умение выполнять комбинации, используя изученные удары.

4.3. НАЗВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ:

СТОЙКИ: АННУН СОГИ

САН СОНКУТ ТУЛЬГИ – удар кончиками пальцев

ДУНГ ДЖУМОК ЧИРЮГИ – удар тыльной частью кулака

БАККАТ ПАЛЬМОК ХЕЧО МАКГИ – расклинивающий блок внешней частью предплечья.

5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

отжимание в упоре лежа на кулаках – 25 раз

подъем туловища из положения лежа – 35 раз

продольный шпагат на левую или правую ногу – полностью

приседания – 50 раз

6 ГЫП ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС

1. ТУЛЬ: ВОН-ХЬО

ВОН-ХЬО: туль назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до нашей эры династию Силла с буддизмом. 28 движений.

2. СВЯЗКИ: И.п.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок – разрыв САН СОНКАЛЬ МАКГИ
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ДОЛЛЬО ЧАГИ, руки у головы
- Шаг правой ногой вперед в ГУНУН СОГИ, усиленный блок правой рукой ДУ ПАЛЬМОК НОПУНДЕ МАКГИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок – разрыв САН СОНКАЛЬ МАКГИ)

3. СПАРРИНГ: свободный бой 1 раунд 3 мин.

4.1. ТЕОРИЯ:

ДЖУМОК – кулак

АП ДЖУМОК – передняя часть кулака

ДУНГ ДЖУМОК – тыльная часть кулака

СОНКАЛЬ – ребро ладони

СОНКАЛЬ ДУНГ – внутреннее ребро ладони

ПАЛЬМОК – предплечье

АН ПАЛЬМОК – внутренняя часть предплечья

БАКАТ ПАЛЬМОК – наружная часть предплечья

СОНКУТ – кончики пальцев

БАЛДУН – подъем стопы

АП КУМЧИ – подушечка под пальцами ступни

ДЫТ КУМЧИ – пятка

ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА ПОЯСА:

Зеленый - символизирует начальные этапы процесса роста растений, которому уподобляется процесс развития тхэквондо.

4.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА:

ЮП ЧАГИ (КАУНДЕ, НОПУНДЕ)

ГОРО ЧАГИ (НОПУНДЕ)

Умение выполнять комбинации, используя изученные удары.

4.3. НАЗВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ:

СТОЙКИ: МОА СОГИ, ГОДЖОНГ СОГИ, ГУБУРЁ СОГИ.

СОНКАЛЬ АНУРО ТЭРИГИ – рубящий удар ребром ладони вовнутрь

ПАЛЬМОК ДОЛЬМЕ МАКГИ – круговой блок предплечьем

5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

отжимание в упоре лежа на кулаках – 25 раз

подъем туловища из положения лежа на спине – 45 раз

продольный шпагат на левую или правую ногу - полностью

приседание – 55 раз

5 ГЫП ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС С СИНЕЙ ПОЛОСОЙ

1. ТУЛЬ: ЮЛЬ-ГОК

Название туль является псевдонимом великого философа и учителя Ли И (1536-1584), прозванного «Корейским Конфуцием». Включение в туль 38 движений символизирует место рождения этого человека - 38 параллель, а диаграмма движений - иероглиф, соответствующий слову «учитель».

2. СВЯЗКИ: И.п. НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой ПАЛЬМОК ЧОКИО МАКГИ
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОП ЧА ЧИРЮГИ), правая рука в кулаке выносится вперед
- Шаг правой ногой вперед в НУНЦА СОГИ, блок правой

рукой АН ПАЛЬМОК КАУНДЕ МАКГИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад
в ГУНУН СОГИ, блок левой рукой ПАЛЬМОК ЧОКИО
МАКГИ)

3. СПАРРИНГ: свободный бой 1 раунд 3 мин.

4. СИЛА УДАРА: ЮП ЧАГИ - 1 доска

5. ПРЫЖКОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО АП ЧАГИ

высота +10 сантиметров к росту

6.1. ТЕОРИЯ:

ПАЛЬКУП – локоть

МОРИ – голова

МУРУП – колено

БАЛКАН ДУН – внутренняя часть кулака

ДЫТЧУН – задняя часть пятки

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ – по масоги

6.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА:

БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ (НОПУНДЕ)

ТОРО ГОРО ЧАГИ (НОПУНДЕ)

ТОРО ЮП ЧАГИ

Умение выполнять комбинации, используя изученные удары.

6.3. НАЗВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ:

СТОЙКИ: КЕЧА СОГИ

СОНБАДАК ГОЛЬЧЕ МАКГИ – накладывающий блок ладонью

АП ПАЛЬКУП ТЭРИГИ – Рубящий удар локтем вперед

ДУ ПАЛЬМОК МАКГИ – блок предплечьем с усилением второй рукой

7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

отжимание в упоре лежа на кулаках – 30 раз

подъем туловища из положения лежа на спине – 50 раз

поперечный шпагат - полностью

приседание – 60 см

ЮП ЧАГИ удержание выше пояса – статика на обе ноги по 5 сек.

4 ГЫП СИНИЙ ПОЯС

1. ТУЛЬ: ДЖУН-ГУН (ЧИ-САН GTF)

ДЖУН-ГУН: Туль назван в честь известного патриота Ан Джун Гуна, убившего первого японского генерала, правителя Кореи Хиро Буми Ито, способствовавшего захвату Кореи Японией. Включение в туль 32 движений символизирует возраст Ан Джун Гуна во время его казни в тюрьме (1910 г.).

2. СВЯЗКИ: И.п. НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой
рукой БАККАТ ПАЛЬМОК НОПУНДЕ ЮП МАКГИ

- Удар правой ногой НОПУНДЕ БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ
с остановкой ноги

- Удар правой ногой изнутри НЕЙРИО ЧАГИ, руки у головы

- Акцентированный шаг правой ногой вперед в НУНЦА
СОГИ, удар правой рукой СОНКАЛЬ КАУНДЕ ЮП ТЭРИГИ

- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад
в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой БАККАТ ПАЛЬМОК
НОПУНДЕ ЮП МАКГИ)

3. СПАРРИНГ: только ногами 2 раунда по 2 мин.

4. СИЛА УДАРА: СОНКАЛЬ ТЭРИГИ - 1 доска

5. ПРЫЖКОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО ЮП ЧАГИ - расстояние 150 см.
высота 50 см.

6.1. ТЕОРИЯ:

ХАНА-1 ТУЛЬ-2 СЭТ-3 НЭТ-4 ТАСОТ-5

ЭСОТ-6 ИЛЬГОП-7 ЁДОЛЬ-8 АХОП-9 ЁЛЬ-10

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ – по программе Туль.

ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА ПОЯСА:

Синий - символизирует небеса, к которым, подобно растущему дереву, в процессе тренировок устремляется мастерство тхэквондиста.

6.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: НОПУНДЕ ТВИМИО ТОРО ЙОП ЧАГИ

(задней ногой)

НОПУНДЕ ТВИМИО ТОРО ГОРО ЧАГИ

(задней ногой)

Умение выполнять комбинации, используя изученные удары.

6.3. НАЗВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ:

СТОЙКИ: ДВИТБАЛЬ СОГИ, НАЧИО СОГИ

СОНКАЛЬ ДУНГ МАКГИ – блок ребром ладони со стороны большого пальца

СОНБАДАК ОЛЛЕ МАКГИ – блок ладонью снизу вверх

ВИ ПАЛЬКУП ТЭРИГИ – рубящий удар локтем снизу вверх

САНГ ДЖУМОК СЕВО ЧИРЮГИ – двойной вертикальный удар кулаками

САНГ ДЖУМОК ДВИТДЖИБО ЧИРЮГИ – двойной перевернутый удар кулаками

КЕЧА ДЖУМОК МАКГИ – блок кулаками скрестно

СОНБАДАК НУЛО МАКГИ – давящий блок ладонью

ДИГУДЖА МАКГИ – U-образный блок

7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

отжимание в упоре лежа на кулаках – 35 раз

подъем туловища из положения лежа на спине – 55 раз

все шпагаты – полностью

приседание – 65 раз

ЮП ЧАГИ удержание выше пояса – статика на обе ноги по 10 сек.

3 ГЫП

СИНИЙ ПОЯС С КРАСНОЙ ПОЛОСОЙ

1. ТУЛЬ: ТОЙ-ГЭ (ДХАН-ГУН GTF)

Название туль является псевдонимом жившего в 16 веке учителя И Вонга. Включение в туль 37 движений символизирует место рождения этого человека -37 параллель, а диаграмма движений - иероглиф, соответствующий слову «учитель».

2. СВЯЗКИ: И.п.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок

СОНКАЛЬ КАУНДЕ ДЭБИ МАКГИ

- Удар правой ногой НОПУНДЕ ТОРО ГОРО ЧАГИ, руки у головы

- Удар правой ногой НОПУНДЕ ДОЛЛЬО ЧАГИ, руки у головы

- Шаг правой ногой вперед в НУНЦА СОГИ, блок

СОНКАЛЬ ДУНГ КАУНДЕ ДЭБИ МАКГИ

- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад

в НУНЦА СОГИ, блок **СОНКАЛЬ КАУНДЕ ДЭБИ МАКГИ**)

3. СПАРРИНГ: только ногами 2 раунда по 2 мин.

4. СИЛА УДАРА: ДОЛЛЬО ЧАГИ - 1 доска

5. ПРЫЖКОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО ДОЛЛЬО ЧАГИ

высота +10 сантиметров к росту

6.1. ТЕОРИЯ:

Назвать Инструкторов тхэквондо, работающих в Кингисеппском районе

ПРАВИЛА: соревнования по кёкпа и спецтехнике.

6.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА:

ТОРО ДОЛЛЬО ЧАГИ

Умение выполнять комбинации, используя изученные удары.

6.3. НАЗВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ:

СТОЙКИ: ранее изученные стойки с 10 по 4 гып

ДВИТДЖИБО СОНКУТ ТУЛЬГИ – удар кончиками пальцев, ладонь вверх

БАККАТ ПАЛЬМОК САН МАКГИ – W-образный блок внешней частью предплечья.

ОПУН СОНКУТ ТУЛЬГИ – удар кончиками пальцев, ладонь вниз

ДУ ПАЛЬМОК МИРО МАКГИ – толкающий блок предплечьем с усилением второй рукой.

КЕЧА ДЖУМОК НУЛО МАКГИ – давящий блок кулаками скрестно

7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

отжимание в упоре лежа на кулаках – 40 раз

подъем туловища из положения лежа на спине – 60 раз

все шпагаты – полностью

приседание – 70 раз

ЮП ЧАГИ удержание выше пояса – статика на обе ноги по 10 сек.

АП ЧАГИ удержание выше пояса – статика на обе ноги по 5 сек.

2 ГЫП

КРАСНЫЙ ПОЯС

1. ТУЛЬ: ХВА-РАНГ

Туль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в 7 веке во времена правления династии Силла. По энциклопедии тхэквондо, включение в туль 29 движений символизирует номер воинского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования тхэквондо в современное боевое искусство.

Количество движений 31.

2. СВЯЗКИ: И.п. НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок-подбив

ладонью левой руки СОНБАДАК ОЛЛЁ МАКГИ

- Удар правой ногой изнутри КАУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ, рукой у головы

- Удар правой ногой НОПУНДЕ ЮП ЧАГИ (ЮП ЧА ЧИРЮГИ),

правая рука в кулаке вперед

- Шаг правой ногой вперед в НУНЦА СОГИ, блок-разрыв

САН ПАЛЬМОК МАКГИ

- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в

НУНЦА СОГИ, блок – подбив ладонью левой руки

СОНБАДАК ОЛЛЁ МАКГИ)

3. СПАРРИНГ: свободный бой 2 раунда по 3 мин.

4. СИЛА УДАРА: АП ДЖУМОК – 1 доска

5. ПРЫЖКОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ

высота +10 сантиметров к росту

6. САМООБОРОНА: освобождение от захватов

6.1. ТЕОРИЯ:

ПРАВИЛА: командные соревнования по туль, масоги.

ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА ПОЯСА:

Красный - символизирует опасность, предупреждая занимающихся о необходимости четкого самоконтроля, соперника предупреждает о необходимости держаться подальше от спортсмена.

6.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: ДВИТ ЧАГИ

БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ (медленно\быстро с остановкой)

Умение выполнять комбинации, используя изученные удары.

6.3. НАЗВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ:

СТОЙКИ: СУДЖИК СОГИ

СОНБАДАК МИРО МАКГИ – толкающий блок ладонью

ОЛЛЁ ЧИРЮГИ – удар кулаком вверх

НЭЙРИО СОНКАЛЬ ЧИРЮГИ – удар сверху вниз ребром ладони

ВИ ЮП ПАЛЬКУП ТУЛЬГИ – колющий удар одним локтем вбок

7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

отжимание в упоре лежа на кулаках – 40 раз

подъем туловища из положения лежа на спине – 65 раз

все шпагаты – полностью

приседание – 75 раз

ЮП ЧАГИ удержание выше пояса – статика на обе ноги по 10 сек.

АП ЧАГИ удержание выше пояса – статика на обе ноги по 10 сек.

1 ГЫП КРАСНЫЙ ПОЯС С ЧЁРНОЙ ПОЛОСОЙ

1. ТУЛЬ: ЧУНГ-МУ

Название туль является псевдонимом великого адмирала Ли Сун Сина - изобретателя боевого корабля (в 1592 г.), прообраза современных подводных лодок. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоростную кончину этого человека, так и не успевшего полностью раскрыть свою непоколебимую преданность королю.

30 движений.

2. СВЯЗКИ: И.п. НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок-подхват правой рукой АН ПАЛЬМОК ДОЛЬМЕ МАКГИ
- Удар правой ногой снаружи КАУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ, руки у головы
- Удар правой ногой КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОП ЧА ЧИРЮГИ), руки у головы
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ЮП ЧАГИ (ЮП ЧА ЧИРЮГИ), руки у головы
- Удар правой ногой КАУНДЕ ДОЛЛЬО ЧАГИ, руки у головы
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ДОЛЛЬО ЧАГИ, руки у головы
- Акцентированный шаг правой ногой в АННУН СОГИ, двойной блок БАККАТ ПАЛЬМОК САН МАКГИ (поворот влево на 90 градусов)
- Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок-подхват правой рукой АН ПАЛЬМОК ДОЛЬМЕ МАКГИ

3. СПАРРИНГ: свободный бой 2 раунда по 3 мин.

4. СИЛА УДАРА: БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ – 1 доска

5. ПРЫЖКОВАЯ ТЕХНИКА: ТВИМИО ТОРО ЮП ЧАГИ

высота +10 сантиметров к росту

6. САМООБОРОНА: освобождение от захватов

7.1. ТЕОРИЯ: правила оказания первой медицинской помощи

7.2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА:

БИТУРО ЧАГИ (передней, задней ногой)

Умение выполнять комбинации, используя изученные удары.

7.3. НАЗВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ:

СТОЙКИ: все стойки

АНУРО СОНКАЛЬ ДУНГ ТЭРИГИ – рубящий удар внутренним ребром ладони

КЕЧА СОНКАЛЬ МОМЧЁ МАКГИ – контролирующий блок скрестными ребрами ладоней

САНГ СОНБАДАК ОЛЛЁ МАКГИ – двойной блок (подбив) лодонями снизу вверх

8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

отжимание в упоре лежа на кулаках – 45 раз

подъем туловища из положения лежа на спине – 70 раз

все шпагаты – полностью

приседание – 80 раз

ЮП ЧАГИ удержание выше пояса – статика на обе ноги по 15 сек.

АП ЧАГИ удержание выше пояса – статика на обе ноги по 10 сек.