

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.П. ЧЕГЕМ»
ЧЕГЕМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МКУ ДО «СШ г.п. Чегем»
Чегем»
Решение от 09.01.2023г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО
приказом №2а от 09.01.2023г.
Директор МКУ ДО «СШ г.п.
Чегем»
Одижев Х.Х.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТХЭКВОНДО»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Адресат: 6-18 лет

Срок реализации: 3-5 лет

Форма обучения: очная

Автор:

Мамбетов Аслан Хамацович

г.п. Чегем

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.
3. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.
5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по тхэквондо разработана в соответствии с существующими нормативными документами для учреждений дополнительного образования детей, на основании программы спортивной подготовки по тхэквондо (ИТФ) для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва.

Учебная программа рассчитана на 1 год обучения в группе ТГ-3 года обучения.

К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

Основная цель занятий учебно-тренировочных групп – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами тхэквондо, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики тхэквондо (ИТФ);

- совершенствование технических навыков тхэквондо (ИТФ) (техника поединка, совершенствование боя на ближней, средней и дальней дистанции);

- приучение к соревновательным условиям;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по тхэквондо, судейства, учебно-тренировочных занятий;

В систему отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса.

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения;

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки;

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Программа рассчитана на 738 учебных часов - 52 рабочие недели (из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха).

Программа предусматривает теоретическую, физическую, специальную, техническую и психологическую подготовку тхэквондистов, участие в муниципальных, региональных, Всероссийских, международных соревнованиях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть учебной программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва.

На основании этой части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки.

Режимы учебно-тренировочных занятий и зачетные требования для тренировочной группы 3 года обучения

Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов		Минимальное число учащихся в группе	Выполнение зачетных требований
		В неделю	В год		
Тренировочная группа (ТГ)					

3 год	14-15	18	936	2	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, теоретической подготовке, выступление в соревнованиях
-------	-------	----	-----	---	--

Инвентарь и оборудование для реализации программы

Специализированное напольное покрытие (даянг)
Спортивная экипировка (добок, щитки для рук и ног, шлем, жилет, футы, перчатки)
Специальный спортивный инвентарь (лапы, ракетки, подушки, мешки)
Инвентарь для спортивных игр (мячи, скакалки, фишки)
Обручи, площадки для равновесия
Турник, шведская стенка, резиновые жгуты

Тематический учебный план подготовки по тхэквондо

Примерный учебный план учитывает режим учебно-тренировочных занятий в неделю с расчетом на 52 недели. В период ежегодного оплачиваемого отпуска и летней оздоровительной кампании учащиеся тренируются самостоятельно.

С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

	Образовательные компоненты	Тренировочный этап
		3 г.о.
ТХЭКВОНДО	Общая физическая подготовка	7
	Специальная физическая подготовка	3,5
	Технико-тактическая подготовка	6,5
	Теоретическая подготовка	1
	Количество групп	4
	Максимальный объем учебной нагрузки учащегося при 6 -дневной учебной неделе	18
	Количество групп при объединении	2

Примечание: Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.

3. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1.Подготовительный период

1. Общеподготовительный этап. Основная задача этого периода - повышение уровня общей подготовленности и обогащение двигательного опыта занимающихся разнообразными навыками (упражнения из других видов спорта, игровые упражнения и т.д.).Продолжительность данного этапа 1,5-2 месяца.

2.Специально-подготовительный этап.

Задачи:

- 1.Повышение уровня общей и специальной подготовленности.
- 2.Освоение базовых технических навыков тхэквондо.
- 3.Повышение уровня общедвигательной подготовленности.

Продолжительность данного этапа 1,5—2 месяца (6-8) недель.

2. Соревновательный период

Задачи:

- 1.Участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях.
- 2.Поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности.

Продолжительность соревновательного периода 5-6 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (спарринг) выступает в качестве специализированного средства подготовки. При больших перерывах между соревнованиями (3-40 недели) необходимо включать в подготовку микроциклы полностью состоящие из средств ОФП. Соотношение средств

ОФП и СФП в данном периоде может быть рекомендовано для :

ТГ 3 года 10%-20%

3. Переходный период

Задачи:

- 1.Организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы, плавание и т.д.)
- 2.Лечение травм и заболеваний
- 3.Прохождение комплексных медицинских обследований

продолжительность переходного периода 1,5-2 месяца.

Бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Спорт.игры: футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры: различные эстафеты. Лыжный спорт. Плавание.

Учебный материал для ТГ 3 год обучения

- 1.Физическая культура и спорт в России. Спортивные школы их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации.
- 2.Правила соревнований. Классификация соревнований по масштабу.

3.Анатомио-физиологические особенности организма человека. Рациональное чередование нагрузок и отдыха. Понятие о массаже.

5.Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Гигиена питания 6.Психологическая подготовка. Понятие о релаксации (расслабление)

7.Инструкторская практика. Составление комплекса упражнений.

8. Основы спортивной тренировки. Значение разминки, ее задачи и методика проведения .

Практический материал

ОФП. Акробатика: кувырки, стойка на голове и руках, сальто вперед, назад. Упражнения с отягощением (гантели, штанга). Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции, бег с низкого старта, кросс по песку и воде. Кросс от 500-3000 м.

Тяжелая атлетика: штанга, гири. Гантели. Плавание 500 м. Спорт.игры: футбол, баскетбол.

СФП.1.Стойки: нарани соги, анун соги, нуинца соги, джумби соги, кио соги.

2. *Удары рукой:* баро чуруги, банде чуруги, сонкаль, сонкут, сонкаль тереги.

3. *Блоки:* наджунде(нижний), каунде(средний),чукио(верхний) хечо маки, сонкаль маки.

4. *Удары ногой:* апча бусиги, долле чаги, йоп чаги, нейро чаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги.

5. *Туль(формальный комплекс):* Чон-Ди, Дан-Гун, До-Сан, Вон Хио.

6. *Степовая программа*

7. *Отработка техники 2-ух и 3-ех шагового спарринга*

8. *Отработка бесконтактного спарринга*

9. *Официальные соревнования*

Практический материал для тренировочной группы 3 года обучения

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные

эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в само страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста (СФП)

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

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение тройным ударам ногами.

Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней

и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты».

4. Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

5. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 20 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» доянге, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в специализированных спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением

тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека. В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин «качество» отображает двигательные возможности человеку и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования. Проводится в сентябре на каждом году обучения;

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения на протяжении всего учебного года;

- **промежуточный контроль**, (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;

- **итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической и заданий по теоретической подготовке.

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей физической подготовке, определяется уровень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Критерии контроля:

1. По технике владения двигательными действиями.
2. По уровню физической подготовленности (динамика в показателях физической подготовленности).

Теоретическая подготовка:

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Общefизическая подготовка:

Контроль эффективности применяемых средств по общefизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

По технической подготовке:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд – отлично,
- до 29 секунд – хорошо,
- до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке:

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш пяти поединков – хорошо.
- Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По инструкторско-судейской практике:

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

(Юноши)

<i>Тренировочная группа 3 года обучения</i>						
1.	Бег 30 м. (с)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	225	235
4.	Челночный бег 3 x 10 м. (с)	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9
5.	Бег 1000 м. (с)	3.50	3.45	3.40	3.35	3.30
6.	Наклон туловища из положения сидя	4	5-7	8-10	11	12

(Девушки)

<i>Тренировочная группа 3 года обучения</i>						
1.	Бег 30 м. (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	22	25	28	30

3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	200	210
4.	Челночный бег 3 x10 м. (с)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
5.	Бег 1000 м. (с)	4.10	4.15	4.10	4.05	4.00
6.	Наклон туловища из положения сидя	7	8-11	12-14	15-19	20

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке

№	Тесты	Группа	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5
1	Атака ударом до лее чаги ближней ногой из стойки за 10 секунд	ТГ-3	12	14	16	9	10	11
2	Атака ударом до лее чаги дальней ногой из стойки за 10 секунд	ТГ-3	10	12	14	8	10	12
3	Атака ударом до лее чаги ближней ногой без опускания на пол за 10 секунд	ТГ-3	14	16	18	12	14	16
4	Шпагат «вправо-влево»	ТГ-3	расстояние 10 см и более	расстояние от 5 до 10 см.	таз вплотную прилегает к полу либо расстояние до 5 см.	расстояние 10 см и более	расстояние от 5 до 10 см.	таз вплотную прилегает к полу либо расстояние до 5 см
5	Шпагат поперечный	ТГ-3	расстояние 15 см и более	расстояние от 5 до 15 см.	внутр. часть бедер вплотную прилегает к полу либо расстояние до 5 см.	расстояние 15 см и более	расстояние от 5 до 15 см.	внутр. часть бедер вплотную прилегает к полу либо расстояние до 5 см.

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке

В тхэквондо имеется собственная система выдачи поясов: существует 10 разрядов-«кыпов» — цветных поясов и 9 степеней (данов) — чёрных. В зависимости от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4—5 лет, если тренироваться 2—3 раза по 1,5 часа. Чтобы получить 2-й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан — два года, 4й — три, и так далее. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться помощниками учителя (по-са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (сабом), а обладатели 7-го — 8-го дана считаются мастерами (сахюнним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером — сасонним. Кып (уровень) — ученическая степень, уровень техники и физического развития ученика, а также уровень его духовности. В Тхэквондо ВТФ после красного 2 кыпа идёт коричневый 1-й кып, после него тхэквондист, не достигший 15 лет возраста, может получить чёрный с красной полоской по центру пояс — это детский чёрный 1-й пхум, после 15 лет автоматически становится 1-й даном.

Тренировочная группа 3 г.о. ТГ-3	Красный пояс
----------------------------------	--------------

Переводные требования по СП

Знать стойки: анун соги, нарани соги, нуинца соги. Удары рукой: баро чуруги, сонкаль тереги.

Блоки: наджунде, покат пальмок, каунде и чукио маки, хечо маки.

Удар ногой: апчаги, долле чагиЙопчаги, торо йопчаги, торо банде долле чаги.

Скоростная работа по лапам

Туль : Чон-Ди—Чун-Му

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Рекомендации по организации и проведению тестирования двигательных способностей тхквондистов:

Известно, что для тхэквондо наиболее важными двигательными качествами являются способности к реакции, к точному ориентированию в пространстве, к перестроению двигательной деятельности, к равновесию, к быстрому освоению новых двигательных действий, а также такие кондиционные способности как быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость к кратковременным анаэробным нагрузкам.

Рекомендуемые нами тесты отвечают ряду требований практичности и экономичности. Они не занимают много времени на подготовку и проведение, не требуют изготовления специального инвентаря и оборудования, результаты тестов измеряются в объективных единицах (сек, см), легко интерпретируются и интересны для юных спортсменов.

1. Челночный бег 3*8 м с касанием набивных мячей
Оборудование 2 набивных мяча весом 2 кг, секундомер

Описание из положения высокого старта испытуемый по команде *мари*

выполняет бег до мяча, касается его возвращается, касается второго мяча и бежит назад. Тест закончен, когда испытуемый пересечет линию финиша.

Результат фиксируется время в секундах от старта до момента пересечения финиша

Общие указания .Набивные мячи располагаются на расстоянии 70-80 см от старта и финиша

Испытуемый должен обязательно коснуться мяча. Дорожка для бега должна быть ровной и не скользить.

Тест для измерения скоростно-силовых способностей

2. Челночный бег 3*8 м между двумя гимнастическими скамейками

Оборудование секундомер, 2 гимнастические скамейки, 2 набивных мяча, рулетка, секундомер

Описание .Скамейки положены набок поверхностями друг к другу на расстоянии 30 см на равном расстоянии от линии старта и финиша. Выполнение теста такое же, как и предыдущего.

Результат определяется по разнице между 1 и 2 тестами.

Общие указания Испытуемый перед выполнением должен сделать пробную попытку. Дорожка должна быть ровной и не скользить.

Измеряется уровень способности к перестроению двигательной деятельности.

3. Челночный бег 30*8 м

Выполнение теста такое же, как и предыдущего.

Тест для измерения уровня развития специальной выносливости

4. Бег к пронумерованным набивным мячам

Оборудование пять набивных мячей весом 3 кг, 1 набивной мяч весом 4 кг, секундомер, измерительная лента, мел

Описание Ученик стоит перед набивным мячом (4 кг), позади него на расстоянии метра и в 1,5 метрах друг от друга лежат в кружках 5 набивных мячей с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Учитель называет цифру, ученик оборачивается на 180 градусов, бежит к соответствующему мячу, касается его и возвращается назад к мячу (4 кг). Как только он коснулся мяча, учитель называет другую цифру и т.д. Упражнение заканчивается после того как ученик выполнит команды учителя 3 раза и после этого коснется мяча весом 4 кг. После объяснения и демонстрации ученик выполняет одну попытку. Перед каждым новым исполнителем расположение мяча меняется.

Результат определяется по времени, показанному учеником, выполнившим упражнение в целом.

5. Упражнение – реакция мяч

Выполняется по слуховому сигналу.

Оборудование 2 гимнастических скамейки, 1 футбольный мяч, измерительная лента, гимнастическая стенка.

Описание. На верхних концах 2 наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый учителем.

Ученик стоит за линией старта спиной к направлению бега (не смотрит на мяч) пятки за линией. По сигналу учитель опускает мяч. Ученик должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, побежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч.

Оценивается расстояние, пройденное мячом по гимнастическим скамейкам (в см). Из двух попыток засчитывается лучшая. Тест можно выполнить по зрительному сигналу. В этом случае ученик расположен лицом к мячу, носки на линии.

6. Тест для измерения способности к реакции

Время выполнения 10 ударов. Оборудование, лапа для ударов, секундомер.

Описание. Лапа расположена на высоте 150 см и фиксирована на стойке для прыжков в высоту. Испытуемый должен выполнить 10 ударов по лапе с касанием пола и лапы поочередно. Упражнение закончено, когда испытуемый исполнит 10 ударов и поставит ногу на пол. Результат: Фиксируется время в

секундах от команды «марш» до момента касания ногой пола после выполнения 10-го удара. Общие указания : перед тестированием необходимо провести разминку и выполнить упражнения на гибкость.

7. Тест для измерения быстроты и точности движений

Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор, - М. ФиС, 1983-75 с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена - Киев. Здоровья, 1984-144 с.
3. Голдик М.А. Спортивная метрология-М. ФиС. 1988-192 с
4. Детская спортивная медицина/под ред. Тихвинского СВ., Хрущева СВ. М, Медицина, 1980-439с
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов-Киев, Олимпийская л-ра, 1999-320 с
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки-М, ФиС 1977-280 с

7. Основы управления подготовкой юных спортсменов/под ред.Набатниковой М.Я.- М.ФиС 1982-208 с
8. Платонов В.Н.Теория и методика спортивной тренировки - Киев, Высшая школа 1994-352 с
9. Система подготовки спортивного резерва /под ред. Никитушкина В.Г.-М.1994 -320 с
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.ФиС 1980-255с
11. Хрущев С.В, Круглый М.М. Тренеры о юном спортсмене - М ФиС 1982-157
12. Система подготовки спортивного резерва /под общ. ред Никитушкина В.Г. М 1994
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для ВУЗов ФВиС-Киев, Олимпийская л-ра 1997
14. Журналы «ТиП ФК», «ФК:воспитание, образование, тренировка»
15. Дубровский ВИ Реабилитация в спорте МФиС 1991
16. Пилюян РА, Суханов АД Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Малаховка 1999
17. Хрипкова ЛГ Возрастная физиология М.Просвещение.1988
18. Алексеев АВ Себя преодолеть М ФиС 1985
19. Станкин МИ Психолого-педагогические основы ФВ М.Просвещение 1987.
20. Немов Р.С.Практическая психология 1997г.-320с.