

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 5»

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом  
протокол от 09.09.2014 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего  
от 25.09.2014 г. № 51

Подписан: Тебенева Татьяна Николаевна  
СН: ИНН 641206530400,  
СНИЛС-04329389669,  
E=83430306232@mail.ru, S=RU,  
B=Свердловская область,  
L=Ч.Хвалынск-Уральский, O=,  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №  
5"" O=Татьяна Николаевна,  
ВN=Тебенева,  
СНО: 1.2.840.113549.1.0.2-1.2.843.3.61.1  
1.8.502710.3.4.2.1, CN=Тебенева  
Татьяна Николаевна  
Описание: Я являюсь автором этого  
документа  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2021.04.16 13:47:12+0500'  
Foxit Reader Версия: 10.1.3

Тебенева  
Татьяна  
Николаев  
на Р

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТХЭКВОНДО»

Каменск – Уральский  
2014 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка:	3
– цели и задачи реализации Программы	
– принципы и подходы к формированию Программы	
– возрастные особенности воспитанников	
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1. Учебный план	8
2.2. Календарный учебный график	9
2.3. Рабочая программа педагога	9
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	10
3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы	10
3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы.	11

Приложения

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Направленность Программы – физкультурно – спортивная.

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Тхэквондо» способствует удовлетворению индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом; развитию физических и личностных качеств, сохранению и укреплению здоровья детей по физическому развитию; выявляет, развивает и поддерживает талантливых дошкольников, проявивших выдающиеся способности.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания программ дополнительного образования дошкольников в области физической культуры и спорта, минимальными требованиями к уровню подготовки к детям дошкольного возраста по физической культуре.

*Цель программы:* воспитание физически развитой, духовной богатой личности, с высоким уровнем развития морально-волевых качеств и стремления к здоровому образу жизни.

Программа ориентирована на решение следующих **задач**:

*Обучающие задачи:*

- обучение дошкольников комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по тхэквондо;
- формирование у детей понятий физического и психического здоровья.

*Развивающие задачи:*

- повышение уровня общей физической подготовки старших дошкольников;
- развитие координации движений и гибкости;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение единства физического и эмоционально-нравственного развития дошкольников.

*Воспитательные задачи:*

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе тренировок и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

*Принципы и подходы к формированию Программы*

Программа основана на следующих **принципах**, которые позволяют реализовать поставленные цели и задачи:

- *принцип развивающего образования* предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей, с учётом интересов, склонностей и его способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка;
- *принцип позитивной социализации ребенка* предполагает освоение ребёнком в процессе партнерского сотрудничества со взрослым и

сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;

- *принцип возрастной адекватности образования* предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста;
- *принцип личностно-ориентированного взаимодействия* предполагает отношение к ребенку как к равноценному партнеру;
- *принцип индивидуализации образования* в дошкольном возрасте предполагает помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации, предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;
- *принцип участия семьи в образовании ребенка*, т.е. родители должны стать равноправными и равно ответственными партнёрами педагогов, принимающими решения во всех вопросах развития, сохранения здоровья и безопасности их детей;
- *принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания будущих спортсменов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

*Возрастные особенности детей с 5 до 7 лет:*

Содержание Программы учитывает также особенности развития детей старшего дошкольного возраста:

*На шестом году жизни* ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка.

Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

*На седьмом году жизни* движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации, приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Оценка результатов обучения воспитанников и выявление уровня их подготовленности возможны при сдаче контрольных нормативов.

*Прогнозируемая результативность:*

Предполагается, что методика преподавания тхэквондо для детей от 5 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку, тренирует дыхательную систему, способствует укреплению иммунитета. Так же спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка.

В процессе подготовки к школе занятия тхэквондо помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают детей к соблюдению распорядка дня.

Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды.

Занятия тхэквондо одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек, ведь гибкость и стройность фигуры закладываются уже с детских лет.

*Способы определения результативности:*

- тестирование по общей физической подготовке;
- оценка уровня развития психомоторных качеств (Приложение 3).

Обучение считается успешным, если:

- ✓ дошкольник физически развит в соответствии со своими возрастными возможностями;
- ✓ у ребёнка развитые морально-волевые качества (дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив, развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций, умение выражать своё мнение, договариваться, уважает мнение другого, приходит к согласию, добр, отзывчив, неагрессивен, решителен, смел и т.п.);
- ✓ дети имеют опыт взаимодействия друг с другом и с тренером (доверительные отношения).

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебный план

Учебный план является нормативным актом, устанавливающим объём учебного времени, отводимого на проведение образовательной деятельности, что гарантирует ребенку получение комплекса дополнительных образовательных услуг.

Учебный план оказания дополнительных образовательных услуг разработан с учетом требований нормативно-правовых документов:

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Организация образовательного процесса регламентируется данным учебным планом и расписанием занятий, утвержденными образовательным учреждением самостоятельно.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 дополнительное образование осуществляется во вторую половину дня и не проводится за счёт времени, отведённого на прогулку и дневной сон.

Дополнительные занятия в зависимости от возраста детей проводятся:

- 1) от 5 лет до 6 лет - 2 раза в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- 2) от 6 лет до 7 лет - 2 раза в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Структура учебного плана включает специальные занятия дополнительного образования, перечень которых формируется на основе анализа запросов родителей (законных представителей) детей.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего учебного года. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. В летний период учебные занятия не проводятся. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели.



Учебный план предусматривает теоретическую, физическую, и психологическую подготовку воспитанников старшего дошкольного возраста и рассчитан на 32 недели учебно-тренировочных занятий (в часах).

Учебный план  
по дополнительной общеразвивающей программе «Тхэквондо»

*Таблица 1*

Дополнительная общеразвивающая программа	Количество занятий/часов в неделю / год			
	Первый год обучения, спортивно-оздоровительный этап <b>Старшая группа (5-6 лет)</b>		Второй год обучения, этап начальной подготовки <b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b>	
	Неделя	Уч. год	Неделя	Уч. год
«Тхэквондо»	2x25 мин	64x25 мин	2x30 мин	64x30 мин
<b>Всего</b>	<b>50 мин</b>	<b>26 часов 40 мин</b>	<b>1 час</b>	<b>32 часа</b>

Занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю.

## 2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график  
по дополнительной общеразвивающей программе «Тхэквондо»

*Таблица 2*

Этап образовательного процесса	спортивно-оздоровительный этап, <b>Старшая группа (5-6 лет)</b>	этап начальной подготовки, <b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b>
Начало учебного года	1 сентября 2014 года	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Продолжительность занятий	25 минут	30 минут
Мониторинг	01 – 15 сентября, 20 апреля – 8 мая	
Окончание учебного года	29 мая	
Каникулы	01 – 11 января	
Летний оздоровительный период	01 июня – 31 августа	

Режим работы: 2 дня в течение рабочей недели.

Нерабочие дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством РФ.

## 2.3. Рабочая программа педагога (см. Приложение 6)

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

При работе с детьми дошкольного возраста определены необходимые условия:

- профессиональная компетентность тренера-преподавателя – специальное педагогическое спортивное образование, знание детской физиологии и психологии дошкольного возраста;
- наличие материально-технической базы.

#### 3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы:

*Планируемый срок обучения* – 2 года, начиная с пятилетнего возраста.

Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей, медицинских показаний. Наполняемость группы не менее 10 человек.

Занятия проходят два раза в неделю длительность 25-30 минут, во второй половине дня.

*Место проведения занятий* – спортивный зал с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.

В Программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики тхэквондо. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство тренера (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника) предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Содержание образования в Программе по тхэквондо основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

*Основные тренировочные средства:*

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- скоростно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

*Основные методы выполнения упражнений:*

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

### **3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы**

*Перечень оборудования и инвентаря:*

1. Шведская стенка – 4 шт.
2. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
3. Скакалки гимнастические – 15 шт.
4. Футбольный мяч – 1 шт.
5. Баскетбольный мяч – 1 шт.
6. Волейбольный мяч – 1 шт.
7. Набивные мячи – 5 шт.
8. Лапы боксёрские (малые) – 2 пары
9. Маты гимнастические – 6 шт.
10. Таймер – 1 шт.

*Список используемой литературы:*

1. Тхэквондо-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
  1. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
  2. <http://bookitut.ru/Programma-po-tkhekvondo-VTF.html>
  3. <http://tkdrussia.ru/>

**Тематический план  
учебно-тренировочных занятий (в часах)**

Таблица 3

№ п/п	Период	Название темы	Теория		Практика		Общее кол-во часов	
			СО 1 год обуче ния	НП 2 год обуче ния	СО	НП	СО	НП
<b>1</b>	Подготови- тельный (адаптационный) Сентябрь		<b>15 мин</b>	<b>15 мин</b>	<b>3 часа 20 мин</b>	<b>4 часа</b>	<b>3 часа 5 мин</b>	<b>3 часа 45 мин</b>
<b>1.1.</b>		Вводное занятие	5 мин	5 мин	25 мин	30 мин	20 мин	25 мин
<b>1.2.</b>		Подготовка организма к повышенным нагрузкам. Общая физическая подготовка	10 мин	10 мин	2 часа 55 мин	3 часа 30 мин	2 часа 45 мин	3 часа 20 мин
<b>2</b>	Тренировочный Октябрь – январь		<b>5 мин</b>	<b>5 мин</b>	<b>10 часов</b>	<b>12 часов</b>	<b>9 часов 55 мин</b>	<b>11 часов 55 мин</b>
<b>2.1.</b>		Отработка техники, комбинаций и приёмов	5 мин	5 мин	3 часа 20 мин	4 часа	3 часа 20 мин	4 часа
<b>2.2.</b>		Специальная физическая подготовка,	-	-	3 часа 20 мин	4 часа	3 часа 20 мин	4 часа
<b>2.3.</b>		Технико-тактическая подготовка с возрастающей нагрузкой,	-	-	3 часа 20 мин	4 часа	3 часа 20 мин	4 часа
<b>3.</b>		Соревнова- тельный Февраль - апрель		<b>5 мин</b>	<b>5 мин</b>	<b>10 часов</b>	<b>12 часов</b>	<b>9 часов 55 мин</b>
<b>3.1</b>	Личные рекорды и достижения,		5 мин	5 мин	3 часа 20 мин	4 часа	3 часа 20 мин	4 часа
<b>3.2</b>	Технико-тактическая подготовка с возрастающей нагрузкой		-	-	3 часа 20 мин	4 часа	3 часа 20 мин	4 часа
<b>3.3.</b>	участие в соревнованиях, контрольных испытаниях		-	-	3 часа 20 мин	4 часа	3 часа 20 мин	4 часа
<b>4.</b>	Индивидуальный Май		<b>5 мин</b>	<b>5 мин</b>	<b>3 часа 20 мин</b>	<b>4 часа</b>	<b>3 часа 15 мин</b>	<b>3 часа 55 мин</b>
<b>4.1.</b>		Поддержание физической формы. Психологическая разгрузка.	5 мин	5 мин	25 мин	30 мин	20 мин	25 мин
<b>4.2.</b>		Общая физическая подготовка, спортивные игры	-	-	2 часа 55 мин	3 часа 30 мин	2 часа 45 мин	3 часа 30 мин
<b>Итого:</b>			<b>30 мин</b>	<b>30 мин</b>	<b>26 ч 10 мин</b>	<b>31 час 30 мин</b>	<b>26 ч 40 мин</b>	<b>32 часа</b>

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕМАМ**  
**спортивно-оздоровительный этап**  
**(1-ый год обучения)**

Таблица 4

№	Дата	Основная тема	Содержание занятий
1.		Вводное занятие	Знакомство
2.		ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
3.		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
4.		ТПП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чумок чируги.
5.		ТПП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумок чируги.
6.		ТПП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.
7.		ТПП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них.
8.		ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок чируги.
9.		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
10.		СФП, упражнения на мешке	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.
11.		ТПП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.
12.		ТПП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.
13.		ТПП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
14.		ТПП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
15.		ТПП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
16.		ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.
17.		ТПП, индивидуальные занятия	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.
18.		ТПП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
19.		ТПП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
20.		ТПП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
21.		ТПП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
22.		ТПП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги
23.		ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.
24.		СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
25.		ТПП, индивидуальные занятия	Саджу маки, стойки, блоки удары.
26.		ТПП, индивидуальные занятия	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
27.		ТПП, индивидуальные занятия	Саджу маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
28.		ТПП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
29.		ТПП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
30.		ТПП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
31.		ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
32.		ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
33.		СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.
34.		ТПП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.

35.		ТПП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
36.		ТПП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль.
37.		ТПП, парные занятия	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
38.		ТПП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
39.		ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
40.		ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.
41.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
42.		СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.
43.		ТПП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
44.		ТПП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
45.		ТПП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.
46.		ОФП, скоростно-силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением.
47.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
48.		ТПП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги на месте.
49.		ТПП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
50.		ТПП, парные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
51.		ТПП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
52.		ТПП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
53.		ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.
54.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
55.		ТПП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
56.		ТПП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
57.		ТПП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
58.		ТПП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
59.		ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
60.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.
61.		ТПП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.
62.		ТПП, индивидуальные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа.
63.		ТПП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа.
64.		ТПП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕМАМ**  
**этап начальной подготовки**  
**(2-ой год обучения)**

*Таблица 5*

№	Дата	Основная тема	Содержание занятий
1.		Вводное занятие	Знакомство
2.		ГТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
3.		ГТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
4.		ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.
5.		ГТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.
6.		ГТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
7.		ГТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
8.		ГТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
9.		ГТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
10.		ГТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги
11.		ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
12.		СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.
13.		ГТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
14.		ГТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
15.		ГТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль.
16.		ГТП, парные занятия	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
17.		ГТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
18.		ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
19.		ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.
20.		ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.
21.		СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
22.		ГТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, стойки, блоки удары.
23.		ГТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
24.		ГТП, индивидуальные занятия	Саджу маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
25.		ГТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
26.		ГТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
27.		ГТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
28.		ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
29.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.

30.		СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.
31.		ГТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
32.		ГТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
33.		ГТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.
34.		ОФП, скоростно-силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением.
35.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
36.		ОФП, координационные способности	Кувьрки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
37.		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
38.		ГТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чумок чируги.
39.		ГТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумок чируги.
40.		ГТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.
41.		ГТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них.
42.		ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок чируги.
43.		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
44.		СФП, упражнения на мешке	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.
45.		ГТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.
46.		ГТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения Ап чаги.
47.		ГТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
49.		ГТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
50.		ГТП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
51.		ГТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
52.		ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
53.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.
54.		ГТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.
55.		ГТП, индивидуальные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа.
56.		ГТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
57.		ГТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги на месте.
58.		ГТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
59.		ГТП, парные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
60.		ГТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
61.		ГТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
62.		ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.
63.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
64.		ГТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.



## **ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СООТВЕТСТВИЯ ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫМ НОРМАТИВАМ**

Обязательная программа-минимум, прошла апробацию в дошкольных учреждениях, а также экспертизу в НИИ гигиены и охраны детей и подростков (Березина Н.О. и Лашнева И. П., 2003).

Тесты, собранные в эту программу, не требуют больших временных затрат и специальных условий для их проведения. Они просты, понятны детям, нормативны, т. е. в комплексе дают представление об уровне развития психофизических качеств и психомоторного развития.

### **Методика определения физической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества, координация).  
Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме - кенгуру. В старшей и подготовительной группах можно дополнительно использовать соревновательный прием «Чей прыжок дальше». Место приземления каждого ребенка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг вдаль (скоростно-силовые качества).  
Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребенок подходит к контрольной линии и ему предлагается добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из И. п: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10м с хода. (скоростная выносливость, скорость).  
Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования «Кто быстрее». До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10м) остается по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимании ребенка как место старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажком). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длиной 20 м, а секундомером отмечается время

пробегаания только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша).

Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития и организовать между ними соревнование.

4. Бег на 30 метров со старта (скоростные качества).

Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3м в виде соревнований парами. Ребенок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

5. Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой.

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мячи (мешочки) весом 150 г для детей средней группы, 200-250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом “из-за спины через плечо”. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат

записывается в протокол. Для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, а для метания левой мешочки зеленого цвета.

После обследования показатели каждого ребенка результаты заносятся в таблицу:

**Физическая подготовленность детей подготовительной группы  
(на начало (конец) 20\_\_ - 20\_\_ уч. года)**

Дата проведения с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ г.

№	Фамилия, имя ребенка	Прыжки в длину с места		Метание в даль мешочка (150-200г)				Бег на 10м		Бег 30м		Метание мяча (1кг)				Средний балл
				Правая рука		Левая рука						Правая рука		Левая рука		
		результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
<b>Мальчики</b>																
1																
2																
<b>Девочки</b>																
1																
2																

Результаты анализируются и сопоставляются с нормативными данными.

**Средние значения показателей  
физической подготовленности детей 5-7 лет**

Контрольные нормативы		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
Скорость бега на 30 м со старта (сек)	мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	девочки	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	81,2-102,4	86,3-108,7	94-122,4
	девочки	66-94	77,7-99,6	80-123
Длина броска правой рукой (м)	мальчики	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	девочки	3,0-4,4	3,3-5,4	4,0-6,8
Длина броска левой рукой (м)	мальчики	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
	девочки	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Дальность броска набивного мяча 1 кг из-за головы (см)	мальчики	187-270	221-303	242-360
	девочки	138-221	156-256	193-313
	девочки	14-20	16-30	18-31

Высокий уровень – 3 балла:

Средний уровень. – 2 балла

Низкий уровень – 1 балл:

**Методика оценки психомоторных качеств**

**Тест № 1. Определение статической координации**

Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения в течение 10 с., без колебания стоп и балансирования

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения в течение 10 с., с колебания стоп и балансирования

Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее 10с.

**Тест № 2. Определение динамической координации**

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (длина 250 см)

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. Без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела.

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения не превышая 10 с. С остановкой и удержанием.

Низкий уровень – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), с балансированием.

Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.

**Тест № 3. Определение быстрого реагирования «Нажми кнопку».**

Ребенку дается секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Фиксируется время остановки секундомера.

Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с

Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5 с.

Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.

#### **Тест № 4. Определение ориентировки тела в пространстве**

Определяется выполнением 3 заданий:

1. Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути;
2. Пройти спортзал по диагонали и остановиться в центре;
3. Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов

Критерии:

Высокий уровень – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок.

Средний уровень – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок

Низкий уровень – 1 балл: не выполнение заданий

#### **Тест № 5. Определение способности восприятия и запоминания собственных движений «Пройди и запомни»**

Для теста отмеряется 5-метровый отрезок, начало и конец которого выделяются яркими линиями.

Первое задание: Ребенок проходит отрезок с закрытыми глазами 1 раз, запоминая ощущение каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обыкновенным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным - его нужно запомнить (оба носка должны быть на линии финиша).

Второе задание: пройти расстояние с закрытыми глазами, используя образ - эталон движения, сохранившийся в памяти. Расстояние, которое ребенок не дошел до линии (или перешел), измеряется линейкой. Можно сделать 3 попытки.

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: ошибки, не выходящие за пределы зоны  $\pm 15$  см

Средний уровень – 2 балла: ошибки, не выходящие за предел зоны  $\pm 30$  см

Низкий уровень – 1 балл: ошибки, выходящие за пределы зоны  $\pm 30$  см

**Итоговая оценка физической подготовленности и выявления уровня развития психомоторных качеств у детей старшего дошкольного возраста**

№	Ф.И. ребенка	Статическая координация	Динамическая координация	Способность быстро реагировать	Ориентировка тела в пространстве	Способность воспринимать и запоминать собственные	Физическая подготовленность	Средний балл
		Тест №1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	

**Шкала оценки психомоторных качеств и физической подготовленности**

Уровни	Тест №1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	Средний балл
Высоки	3	3	3	3	3	3	18 – 13
Средний	2	2	2	2	2	2	12 – 7
Низкий	1	1	1	1	1	1	6 – 1

## **Упражнения для развития физических качеств**

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА**

Наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднятие ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ И КОСТНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА НОГ**

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой руками на различные предметы (стенку).

Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой.

Выпады с пружинящими движениями и поворотами

Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ**

Из исходного положения, сидя или стоя: одна рука за головой, партнер сзади давит одной рукой на локоть снизу-вверх, другой - тянет за кисть к противоположному плечу; руки на затылок, локти разведены, партнер сзади, постепенное отведение локтей назад; из того же и. п. партнер берет за локти напарника и пытается его поднять.

Из исходного положения - сидя, руки вверх в «замок», партнер сзади: отведение рук назад. Из исходного положения - сидя, руки сзади в «замок», партнер сзади, отведение рук назад - вверх.

Из исходного положения - сидя, руки на коленях, наклоны головы вперед с сопротивлением партнера.

Из исходного положения - сидя, руки за голову в «замок», сведение локтей перед собой с сопротивлением партнера.

Данные упражнения выполняются 3-6 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения выполняется встряхивания и расслабление работающей конечности.

Из исходного положения - лежа на спине: партнер, держась двумя руками за пальцы стоп Напарника, сгибает и разгибает их; партнер берет за

голеностопный сустав и медленно поднимает правую ногу партнера до максимальной амплитуды

Из положения - лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног в стороны с помощью партнера. Из положения лежа на спине, наклон вперед, пытаясь достать руками стоп с помощью партнера.

Из исходного положения лежа на животе: поочередное поднимание прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав; сгибание голени до максимальной амплитуды, с помощью партнера, держащего ногу за стопу.

Маховые движения ногами из исходного положения - боевая стойка выполнение махов ногами вперед, назад, в сторону.

Исходное положение стоя лицом к партнёру (фронтально, боком) одна нога на плече партнёра, наклоны вперед в сторону

Исходное положение сидя лицом к партнёру, ноги широко разведены, партнёр выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперед.

Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения так же производится потряхивания и расслабление работающей конечности, части тела

Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.

Вращение бёдрами (повышается гибкость бёдер, увеличивается и амплитуда ударов ногами).

Касание пальцев ног (повышается гибкость спины, ягодиц и подколенных сухожилий, увеличивается высота ударов ногами и глубина стойки)

Растяжение ноги (растяжение подколенных сухожилий и ягодиц), увеличивается высота ударов ногами.

Шпагат (вытянуть ноги в стороны, поддерживая вес тела на руках), повышается высота и амплитуда ударов ногами.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ**

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.**

1. И.п. - ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и

выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в и.п. с выдохом;

2. И.п. - руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в и.п. (выдох);

3. И.п. - руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в и.п. (выдох).

4. И.п. - держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

5. И.п. - лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед - поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голенистопопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ**

1. Упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук:

- различные отжимания в упоре лежа.

- упражнения на перекладине

2. Упражнения для развития силы сокращения мышц нижних конечностей:

- утиный шаг, передвижение в полу-приседе, а также различные приседания и прыжки. Например, прыжки с места в длину, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед, прыжки "лягушкой".

3. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ**

1. Бег на месте, выполняемый с максимально возможной скоростью.

2. По команде тренера производится рывок вперед, назад, влево, вправо. В этом упражнении тренируется и реакция.



## Практические занятия

### «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (СФП)

Специальная физическая подготовка начинающего спортсмена осуществляется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием. В начале занятий, в тренировке юного спортсмена, больше внимания уделяется общей физической подготовке - до 55% времени, нежели специальной физической. По мере овладения молодым тхэквондистом техникой в занятия включается все больше упражнений специальной физической подготовки, обеспечивающих качественное овладение техникой. Специализированные занятия постепенно насыщаются упражнениями СФП. Направленность специальной физической подготовки тесно связана технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых различных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка начинающего тхэквондиста решает задачи развития широкого диапазона тех физических качеств (быстроты, координации, силы, выносливости и др.) которые способствуют наиболее качественному овладению техникой и тактикой таеквон-до и успешному ведению поединков.

#### **Упражнения для развития специальной силы в ударных действиях**

Выполнение ударов руками и ногами в воздух: упражнения выполняются с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений или заметно упадет скорость их выполнения.

#### **Упражнения для развития выносливости**

Непрерывное нанесение легких ударов по мешку (2 подхода по 1 минуте)

Выполнение прыжков со скакалкой.

Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.

#### **Перемещения (развитие умения маневрировать)**

1. В боевой (боковой) стойке (БС) прыжки (подскоки) толчком двух ног вперед, назад, влево, вправо.

2. В БС. Скользящие шаги:

- одиночные;

- сдвоенные;

- по длине зала;

- по различным геометрическим фигурам, условно нарисованным на полу;

- повторяя перемещения партнера (в парах)

### 3. В БС развороты:

- вокруг передней ноги, переставляя заднюю по часовой стрелке, против часовой стрелки;
- вокруг задней ноги, переставляя переднюю по часовой стрелке, против часовой стрелки.

### 4. Приставной шаг во фронтальной стойке (ФС)

- по большому кругу (вокруг зала);
- по маленькому кругу (диаметр 1,5-2 м.);
- со сменой стойки (лицом в круг, спиной в круг);
- со сменой направления (левым боком, правым боком);
- по маленькому кругу, повторяя перемещения партнера (в парах);
- по маленькому кругу «захватывать» партнера (пересекать круг нельзя).
- прыжки «забегание по ступенькам»

### **Развитие чувства дистанции (в парах)**

«Сохрани дистанцию». - 1-ый передвигается в БС или ФС: только вперед-назад; только влево-вправо; произвольно; - 2-ой старается сохранить начальную дистанцию. Удары на месте на контроль расстояния. Удары по мишени (ракетка, перчатка), как на месте, так и с перемещениями.

### **Упражнения для развития координации**

Упражнения, в которых разные части тела выполняют различные задания, например:

прыжки: ноги — врозь, вместе; руки — вверх, вниз

бег вокруг зала с одновременным вращением кистей и наклонами головы;

прыжки: ноги — смена стойки;

руки — вращение предплечий и т.п.

Упражнения со всевозможными вращениями и поворотами:

бег вокруг зала с поворотами по часовой стрелке и против часовой стрелки;

прыжки с разворотами на 180 градусов и обратно;

прыжки с разворотами на 360 градусов и обратно и т.п.

Упражнения с согласованными движениями частей тела:

шаги вперед с поворотами корпуса (какая нога шагает, в ту сторону — поворот);

различные сочетания шагов и прямых ударов руками: — удары на каждый шаг (левая нога

шагает — правая рука бьет и наоборот);

шаг с ударом, шаг — пустой;

2 шага с ударами, шаг — пустой.

### **Упражнения для развития скорости, хлесткости**

1. Бег с ускорениями на короткие дистанции:
  - лицом вперед;
  - спиной вперед;
  - левым (правым) боком.
2. Для быстрого выноса коленей:
  - поднятие колена к плечу с ускорением на 3-5 движений;
  - прыжки с подтягиванием коленей — к груди, — «к ушам»;
  - прыжки «забегание по ступенькам».
3. Для хлесткости ударов руками — удары на воздухе (одной рукой, двумя руками):
  - а) на 1 прыжке — 2 удара;
  - б) на 1 прыжке — 3 удара;
  - в) на 1 прыжке — 4 удара.

### **Упражнения для развития равновесия**

1. Продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем
2. Гимнастическое «колесо»
3. Прыжки на одной ноге влево и вправо.

### **«ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Усвоение раздела базовой технико-тактической подготовки

1. Изучение ударов ногами: прямой (ап-чаги) и (юп-чаги) боковой (доле-чаги) сверху (нере-чаги) с захлестом голени (коро-чаги).
2. Изучение стоек (короткая и длинная, фронтальная и боевая, левосторонняя и правосторонняя).
3. Тренировка техники ударов ногами в парах (лицом друг к другу) с демонстрацией ведущим бойцом заданного действия по принципу «делай, как я»;
4. Тренировка техники ударов ногами при движении вперед.
5. Тренировка техники ударов ногами при движении по кругу.
6. Отработка техники ударов ногами на лапах.
7. Изучается защита с ответными ударами (контратаки, встречной атаки) в супротивном двухшереножном строю с демонстрацией заданного движения одним ведущим для атакующего, а другим для защищающегося по принципу «делай, как я»
8. Положение кулака при нанесении ударов и стопы при нанесении различных ударов ногами
9. Положение рук при выполнении блоков
10. Различные комбинации из ударов ногами

### **Двухударные комбинации ногами (атакующие):**

- 1) боковой ближней, боковой дальней;
- 2) боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
- 3) боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову;
- 4) боковой ближней, удар сверху дальней;
- 5) боковой дальней, задний прямой дальней;
- 6) удар сверху дальней, задний прямой дальней;
- 7) подскок, финт ближней, боковой дальней;
- 8) финт дальней со скольжением, боковой ближней;
- 9) скрестный шаг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней;
- 10) подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.

### **Контратакующие комбинации:**

- 1) скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней;
- 2) скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней;
- 3) скачок назад от бокового прямого, боковой дальней;
- 4) задний прямой дальней от бокового ближнего;
- 5) задний прямой дальней от удара сверху ближней;
- 6) задний прямой дальней в прыжке на любое движение

### **Боевые позы:**

- закрытую - выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую - выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);
- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

### **Выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером:**

- подставками;
- блоками;
- а) подставка - проводится противонаправленно оси атакующего движения путем:
  - подставления прижатого к туловищу локтя - против ударов в туловище снизу;
  - подставления прижатого к туловищу предплечья или наружной стороны кисти;
- б) блок - проводится путем выставления предплечья (кисти) на расстоянии плеча перпендикулярно навстречу круговому движению атакующей конечности. Таким образом,

- блоки могут использоваться только против ударов, наносимых сбоку или снизу;
- активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости
  - активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника
  - маневр по даянгу (по фронту и в глубину)

### **Простейшее изучение действия на дальней средней и ближней дистанции:**

1. Дальняя, при которой удар может быть нанесен с полушагом, подшагом, скачком. В боевой стойке задняя нога быстро подтягивается к передней ноге с нанесением прямого или бокового удара ногой. Удары по очереди друг на друга. Каждый старается прикоснуться и отойти назад, чтобы его не достали.
2. Средняя, при которой удар ногой может наноситься без подшагивания.
3. Ближняя, при которой могут наноситься прямые удары рукой.

**Изучение простейших передвижений в степе.** Удары левой и правой ногой попеременно с быстрыми передвижениями (в степе) между ударами. Степ - подпрыгивание на носках перед противником:

- с перемещением вперед - передний степ;
- на месте - нейтральный степ;
- с перемещением назад - задний степ.

### **Подвижные и спортивные игры**

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость (футбол, баскетбол).

## **«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Спортсмен - боец, со стойкой и несгибаемой волей (беседа).

Учебно-тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе.

Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.

## **«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ОФП)**

### **Строевые упражнения:**

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны интервал, дистанция. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

### **Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений**

Упражнения с различными предметами (мячи, прыгалки, и др.) из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа).

Сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом.

### **Упражнения в сопротивлении с партнером.**

Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, дозируются по количеству повторений и до утомления, в зависимости от физического развития и подготовленности занимающихся, а также от периода и цикла тренировочного процесса.

### **Упражнения для развития мышц туловища.**

Наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднятие ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы.

### **Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.**

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой руками на различные предметы (стенку).

Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой.

Выпады с пружинящими движениями и поворотами.

Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди.

### **Упражнения на координацию**

Ходьба и бег в различном темпе.

Ходьба скрестными шагами правым и левым боком.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп.

### **Упражнения на формирование правильной осанки.**

1. И.п. - ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в и.п. с выдохом;

2. И.п. - руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в и.п. (выдох);

3. И.п. - руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в и.п. (выдох).

4. И.п. - держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

5. И.п. - лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед - поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице,

напрягая руки и ноги.

### **Упражнения для развития силы**

1. Упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук:

- различные отжимания в упоре лежа.
- упражнения на перекладине

2. Упражнения для развития силы сокращения мышц нижних конечностей:

- утиный шаг, передвижение в полу-приседе, а также различные приседания и прыжки.

Например, прыжки с места в длину, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед, прыжки "лягушкой".

3. Поднимание ног из положения лежа на спине.

### **Упражнения для развития быстроты**

1. Бег на месте, выполняемый с максимально возможной скоростью.

2. По команде тренера производится рывок вперед, назад, влево, вправо. В этом упражнении тренируется и реакция.