

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
г. Хабаровска «Детский сад №29»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 17.08.2021



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ № 29  
Дедуль Н.В.  
Приказ № 14 от 17.08.2021

Дополнительная общеобразовательная программа  
«Тхэквондо»  
для детей 4-7 лет

Срок усвоения программы – 3 года

Составила: Наумова А.А.

г. Хабаровск

## Пояснительная записка

За основу программы взята типовая программа по ТХЭКВОНДО (ИТФ) для образовательных учреждений Российской Федерации составленная в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, типовым положением об образовании детей -Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Актуальность программы отмечается в том, что спортивные поединки по ТХЭКВОНДО (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Настоящая программа деятельности направлена на развитие ТХЭКВОНДО (ИТФ) как вида спорта в Федерации и городе. А также на формирование у детей мотивации на здоровый образ жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом. Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

### **Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта.**

Образовательная программа является:

По авторству - модифицированной, по направленности - физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения - углубленной,

по способу подачи содержания и организации учебного процесса - комплексной, вертикально - горизонтальной, профессионально-ориентированной.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

### **Задачи программы:**

*Образовательные:*

- > обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- > обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- > обучение правилам поведения на занятиях.

### ***Воспитательные:***

Увоспитание интереса к занятиям по тхэквондо:

У воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

У воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;

У воспитание коммуникативных навыков;

### ***Развивающие:***

У формирование познавательной активности;

У развитие кондиционных и координационных способностей;

У овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

У овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

У формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

Программа состоит из трёх частей:

Пояснительной записки, где описана актуальность программы, новизна и отличия от других существующих. Поставлены примерные педагогические задачи для развития общих и специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций, которые негативно влияют на образовательный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя тематические учебные планы на текущий год занятий, примерные годовые планы распределения часов. Величина теоретических и физических почасовых нагрузок определена почасовым планом рабочей нагрузки в учебном году. Указаны переводные и контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учётом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические рекомендации позволят сохранить процент занимающихся в группах различного уровня образования в образовательном учреждении.

Приём детей в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов Федерации. Занятия проводятся под руководством тренеров-преподавателей.

Программа по ТХЭКВОНДО (ВТФ) для Федерации, чтобы осуществлять обучение с дошкольного возраста, рассчитана на 3 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП);

### ***Спортивно-оздоровительный этап***

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 4-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

**Основная цель этого этапа:** обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

### **Задачи:**

интеллектуальное, и эмоциональные

У Оптимальное развитие физических качеств (физическое,

психическое, эмоциональное).

- > Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни.
- > Удовлетворение двигательной потребности.
- > Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- > Развитие коммуникативных качеств.
- > Начальное обучение умению самовыражаться.
- > Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные качества).

#### Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

## II. Нормативная часть учебной образовательной программы

В нормативной части программы обращается внимание на примерное распределение учебных часов в планах-графиках. Следует так же отметить, что на первом этапе занятий для детей необходимо видеть результаты своего развития и отслеживание общей физической подготовки в группах начальной подготовки (ГНП) проводятся ежемесячно.

Контрольно-переводные нормативы во всех группах сдаются дважды в год (октябрь, май) на основании сдачи нормативов и результатов участия в соревнованиях проводится перевод и

Таблица 1. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы образовательных учреждений по ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Год/минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов	численность групп	Численность групп	Соотношение разрядников
----------------------------------------	---------------------------------------	-------------------	-------------------	-------------------------

В неделю                      В год

зачисление обучающихся в группы более высокой подготовки.

Группы начальной подготовки (ГНП)

1 год - 4-5 лет	2	72	20 человек	Без разряда
2 год - 5-6 лет	2	72	20 человек	Без разряда
3 год - 6-7 лет	2	72	20 человек	Без разряда

Таблица 2. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НПП	До 1 года	4 года	От 12 человек	2 часа	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше года	5 лет		2 часа	

Таблица 2. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства	Этапы подготовки						
	СОГ						
Общая физическая	90%						
Специальная физическая	5%						
Технико тактическая	5%						

Таблица 4. Тематический учебный план подготовки на год: ТХЭКВОНДО (ИТФ)

Группа	Теория	ОФП	СФП	Контрольные нормативы	Школа тхэквондо (ШК)	подготовительные упражнения (СПУ)	Судейская практика	Всего часов за год
СОГ	4	150	52	2				208
НП - 1	5	117	83	4	23	28		260
НП - 2	5	117	83	4	23	28		260
НП - 3	6	144	96	4	27	35		312

Таблица 5. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований, встреч, боев, схваток и т.д.)

Виды соревнований	Этапы подготовки									
	НП									
Контрольные	2	2	2							
Отборочные	1	1	2							
Основные	2	2	3							
Главные		1	1							

#### Учебный план - график.

#### Спортивно-оздоровительные группы. 2 ч/н

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам												всего
		10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теория	1	1				1	1						2
	ОФП	12	13	12	12	12	12	1	11	13	13	14	13	75
2	СФП	4	3	6	5	4	5	4	6	4	4	4	4	26
3	Техническа я													
4	Тактическа я													
5	Контрольные испытания	1							1					2
	ИТОГО	18	17	18	17	16	18	1	18	17	17	18	17	104

### III Методическая часть образовательной программы

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения - одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении - решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности - переход от простого к сложному. Новый, сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приёма.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического, подаче практического материала. Пройденный материал должен быть построен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Содержание образования в программе по ТХЭКВОНДО (ИТФ) основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств.

### ***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, образовательного учреждения, 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-преподаватель, 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.

Дисциплинированность - 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.

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. Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Средства и методы обучения.

Метод 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.

Метод поощрения - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Метод наказания, выраженном в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, обсуждение поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса его поступков.

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.



**3.1 Программные требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации ТХЭКВОНДО (ИТФ) по годам обучения.**

№	Группа	Технические навыки	Технические навыки	Кол-во поединков в соревновании
1	НП-1	Жизненно-необходимые навыки: - прыжки, ползание, бег. Боевая стойка тхэквондиста, удары руками на месте и в движении: прямые. Удары ногами на месте и в движении: прямые, сбоку, сторону, сверху вниз. Перемещение в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	Умения поведения в коллективе. Уход от ударов, защита руками. Одношаговый спарринг. Двухшаговый спарринг. Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою, клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию	2
2	НП-2	Удары со сменой стоек, вход и выход с комбинацией из ударов ногами, удары ногами с вращения, защита от ударов ногами с вращения.	Выработка чувства дистанции, защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку, клинч.	3
3	НП-3	Удары ногами в перемещениях, удар рукой на выходе, защита от ударов ногой в разные уровни, защита от ударов ногами с вращением.	Ведение соревновательного поединка по заданию, умения наносить удары на опережение, бой «с тенью». Ближний бой.	4

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.2 УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп начальной подготовки 1 года обучения Теоретический материал**

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины Влияние вредных привычек на организм человека	2
2	Оборудование и инвентарь	Правила использования оборудования и инвентаря Правила поведения в спортивном зале и спортивных площадках	2

		Правила безопасности при занятиях в зале единоборств	
3	Краткий обзор истории и развития единоборств	История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо (ИТФ) в СССР, РФ	2
4	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ИТФ)	3
		Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.	
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система	3
6	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена	3
		Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления	
		Психологическая подготовка:	
		регуляция эмоций и развитие внимания	
		Спортивные ритуалы	
7	Правила соревнований	Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований	2

### **Практический материал *Общая физическая подготовка***

У Прыжки, бег и метания

У Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении У

Прикладные упражнения

У Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах

У Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

У Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0,5 кг - 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг)

У Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус)

У Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на руках У Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса У Упражнения в самостраховке и страховке партнера У Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.

У Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты У Лыжный спорт У Плавание

У Упражнения на гибкость У Силовые упражнения

У Упражнения на расслабление мышц У Упражнения на

растягивание мышц, связок и сухожилий У Упражнения в парах

У Упражнения для развития ловкости

У Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние У

Прыжки вверх на заданную высоту

У Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте  
У Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами, игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или на одной ноге У Прохождение отрезков разной длины с закрытыми глазами неоднократных вращений вокруг себя  
У Кувырки вперед, назад У Кувырки через левое, правое плечо У Стойка на лопатках  
У Переход со стойки на руках в положение мостик У Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед У Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации У Ловля предметов при бросках в парах У Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)  
У Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)  
У Подвижные игры и эстафеты

#### *Быстрота:*

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

**Первый элемент** - время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал)

**Второй элемент** - скорость выполнения одиночного движения (например, движения

конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

**Третий элемент** - быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

#### *Упражнения для развития быстроты:*

У Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером

У Эстафеты

У Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

У Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (сидя, лёжа, стоя)

У Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера

У Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении

*Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.*

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и т.п.).

Усложнение не должно нарушать структуру движения основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии, прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, выпрыгивание из полу приседа, прыжки через скакалку и т.п.

Концентрировать внимание на быстром начале движения - ответа (моментальный компонент

реагирования), а не на восприятии сигнального раздражения. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4 - 6 до 15 - 20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения - ответа) и составляет в среднем 3 -6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2 - 3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирования. Характер отдыха между сериями - активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении - ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2-3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5 - 11,6%.

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

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

#### **Сила.**

- > Упражнения на перекладине.
- > Упражнения на брусках.
- У Упражнения с легким отягощением.
- У Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).
- У Упражнения с сопротивлением партнера.

#### **Выносливость**

У Кроссовый бег У Лыжи У Плавание У Спортивные игры

Специальная физическая подготовка.

Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации. Специальная ловкость - выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

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

#### **IV. Минимальные требования к оснащенности и рекомендации по организации учебнотренировочного процесса**

##### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

У Додянг 12х12 или специальное покрытие в спортзале не менее 8х8 .

У Мешки боксёрские;

У Лапы;

У Жилеты для спаррингов;

- У Макивары ручные для отработки ударов ногами;
- У Гири, гантели, штанга;
- У Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные (1кг., 3 кг., 5 кг.);
- У Скакалка;
- У Специализированная литература по методике проведения занятий;
- У Секундомер.

***Спортивное снаряжение тхэквондиста:***

- У Специальный костюм - добок;
- У Спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм);
- У Одежда для сгонки веса;
- У Спортивная сумка;
- У Спортивная обувь для тренировок по тхэквондо;
- У Спортивная обувь для тренировок на улице;
- У Паховые раковины должны быть под одеждой;
- У Щитки, шлем, капа, бинты, снарядные перчатки, футы для тренировок;
- У Средства промывки полости рта по время поединка.

## Список литературы

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС 2009, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов ГГ., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 2009, №23.
3. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТПФК, 2010, № 10, с.2-8
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 2010, с.192, с ил. 8.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2011.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 2013.
7. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 2011, № 6
8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 2012
9. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 2010.
10. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. -М.: ФиС, 2009.
11. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2009, с.256.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера -М.: ФиС, 2011.
13. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 2012, с.231.
14. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.- М.: УМО, 2011, с.27.
15. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое.- М.: ФиС, 2012, с.201-208.
16. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 2011. с.495.
17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 2010.
18. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 2011.
19. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 2012, с.255.
20. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 2011, с.200.
21. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 2011, с.157.
22. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 2010, с.130.