

ГБУ ДО РД « СШОР им. Ш.М.Умаханов

Утверждаю

Директор

И.А. Умаханов

17-Авг-38 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
ТХЭКВАНДО

ХАСАВЮРТ 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса	4
3.	Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности	8

## **1.Пояснительная записка**

Тхэквондо (номер-код вида спорта 0470001611Я) - современный олимпийский вид спорта, в основе которого лежит корейское боевое искусство. В переводе с корейского «Тхе»- означает владение ногой, «Квон»- владение рукой, «До»- духовный путь, который необходимо пройти каждому в гармонии с душой и телом.

Тхэквондо закаляет тело, воспитывает боевой дух, тренировочный процесс формирует сильную личность и развивает ум. Тхэквондо отличается большим динамизмом, эффективностью и красотой исполнения. Характерная особенность - ноги в поединке используются более активно, чем руки. Занятия тхэквондо развивают выносливость, координацию, силу, быстроты и гибкость.

По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо» означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

В мире существует ряд неправительственных организаций, развивающих тхэквондо как вид спорта и как боевое искусство. Принципы тхэквондо — уchtивость, честность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа.

На данный момент развитием тхэквондо всех направлений (ВТФ, ИТФ, ГТФ) занимается Союз Тхэквондо России, президентом которого является Терехов Анатолий Константинович.

Рабочая программа по тхэквондо ВТФ для групп учебно-тренировочного этапа 1-го года обучения (далее Программа) составлена на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо ВТФ МБОУ ДО СШ№19 «Детский стадион», в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по тхэквондо ВТФ (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 988), с учетом основных положений Федерального закона № 127- ФЗ от 23.04.2021г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Основная цель программы - реализация учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

Оздоровительные:

— создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;

— укрепление здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки;

Образовательные:

— формирование общей культуры детей и подростков;

— выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;

— создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;

— обеспечение профессиональной ориентации и самоопределения детей и

подростков, адаптации их к жизни в обществе;

**Воспитательные:**

— максимальная реализация духовных и физических возможностей; достижение определенного спортивного результата;

— создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

Учебно-тренировочный процесс, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочной работы в условиях МБОУ ДО СШ №19 «Детский стадион». Занятия начинаются с 1 сентября.

На конец учебно-тренировочного года основными показателями выполнения требований программы являются:

— формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»

— формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;

— обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

— укрепление здоровья;

## 2. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса.

### Годовой план спортивной подготовки

Представлен в таблице (часы):

Виды спортивной подготовки, час	Этапы и периоды спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До трех лет	Третий год	Четвертый год
1. Общая физическая подготовка	118	150	175
2. Специальная физическая подготовка	108	158	200
3. Участие в спортивных соревнованиях	20	36	45
4. Техническая подготовка	222	310	420
5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	36	43	56
6. Инструкторская и судейская практика	6	11	20

7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	18	20
Всего часов в год	520	726	936

**Годовой план-график  
распределения учебных часов на 2023 учебный год**

	се н	ок т	но я	де к	ян в	фе в	ма р	ап р	ма й	и ю нь	ию ль	авг	
ОФП	14	15	15	14	15	14	15	14	15	14	15	15	175
СФП	17	17	16	16	17	16	16	17	17	17	17	17	200
Участие в соревнованиях	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	45
Техническая подготовка	35	35	35	35	35	32	35	35	35	35	35	38	420
Тактическая, теоретическая, психолог. Подгот.	4	5	4	5	4	4	5	3	6	6	5	5	56
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1		20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1		5	1		5		2		1	2	20
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>936</b>

**Техника.**

Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги).

Передняя низкая стойка(ап-куби)

Задняя низкая стойка (двит-куби).

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»)

Прекрестная стойка(Коа-соги).

Стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли»)

Стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком ,с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Удар кончиками пальцев(Сонкыт-чируги).

Удар ребром ладони(Сональ-чируги)

Рубящий удар ребром ладони(Сональ-чиги)

Удар предплечьем(Паль-мок-чиги)

Удар локтем(Паль-куп-чиги)

Прямой удар в сторону(Еп-чируги)

Удар по кругу наружу(Баккат-чиги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита

верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками :применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки)

Блок ребром ладони(Сональ-маки)

Блок двумя руками ребром ладони(Сональ-хэчо-маки)

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)

Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги) :

-сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги)

-сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги).

Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги).

Удар ногой назад, через спину ( Твит-чаги)

Удар ногой по кругу через спину ( Фуре-чаги)

Удар в прыжке ногой вперед(Тью-ап-чаги)

Удар в прыжке ногой по окружности(Тью-доле-чаги)

Удар в прыжке ногой в сторону(Тью-еп-чаги)

Удар в прыжке ногой через спину(Тью-твит-чаги)

Ученический технический комплекс №1,№2,№3, №4,№5,№6,№7 (Пхумсе: ттык-иль-дянг, ттык-идянг, ттык-сам-дянг, ттык-са-дянг, ттык-о-дянг, ттык-юк-дянг, ттык-чиль-дянг).

Перемещения :

Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный степ-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двухшаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

Отработка одно, двух и трех шагового спаринга

Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами стена и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трех шагового спарринга

Удары по лапам со стоек:

прямой удар ногой вперед

боковой удар ногой

толчковый удар ногой вперед всей стопой.

маховый удар ногой сверху вниз

- сверху вниз вовнутрь

- сверху вниз наружу.

-удар ногой назад(через спину)

-удар по кругу через спину.

Свободные спарринги.

Тренировочные поединки в защитной экипировке по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов.

Совершенствование индивидуальной техники.

**Тактика ведения поединка.**

*Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке:* изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые).

#### **Тактика участия в соревнованиях.**

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями тхэквондиста - ударами, маневрированием и т.д..

#### **Воспитание скоростно-силовой выносливости.**

**Круговая тренировка:** 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений ударов за 30с, отдых между сериями 30с, между кругами - 4-6 минут.

**Круговая тренировка:** 2 круга, в каждой серии качественно выполнять удары без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают тхэквондисту два партнера). 1серия - 10с удары по легким лапам в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе, 2 серия – 10с

удары по легким лапам 10с в максимальном темпе, 3 серия – 10с удары по легким лапам медленном темпе, 10с в максимальном.

### **Общая физическая подготовка.**

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

*Гимнастика:* для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с, разгибание туловища лежа на животе за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

*Тяжелая атлетика:* упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

*Бокс:* бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

*Спортивные игры:* футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

*Лыжные гонки, плавание.*

*Анаэробные возможности.*

(работа субмаксимальной мощности).

*Круговая тренировка:* один круг; в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд. *1 станция* – трехкратное повторение упражнений на перекладине ( 5 подтягиваний, 15с вис на согнутых руках,

*2 станция*- бег 100 м.,

*3 станция* - удары доле-чаги по мешку -30 раз,

*4 станция* - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров,

*5 станция* - полуприсяды с партнером на плечах - 10 раз,

*6 станция* - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз, *7 станция* – поднимание партнера стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз,

*9 станция* - лазание по канату - 2 раза по 5 метров.

*Силовые возможности.*

(работка максимальной мощности).

*Круговая тренировка:* 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами - 5 минут - *1 серия* - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); *2 станция*- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; *3 станция* - подтягивание на перекладине; *4 станция* – жим штанги лежа - 50 % от максимального веса;

## **Выносливость.**

( работа большой мощности)

**Круговая тренировка:** один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями - *1 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты; *2 станция* - спарринг - 2 минуты; *3 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты; *4 станция* - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа тхэквондиста 1,5 минуты работа партнера; *5 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты; *6 станция* – перенос партнера на плечах - 1 минута работа тхэквондиста, 1 минута работа партнера; *7 станция* -приседания с партнером - 1 минута приседает тхэквондист, 1 минуту приседает его партнер; *8 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты; *9 станция* - спарринг - 1 минуту атакует тхэквондист, 1 минуту - его партнер; *10 станция* - сгибание рук в упоре лежа - 2 минуты; *11 станция* – прыжки со скакалкой - 2 минуты.

## **Волевая подготовка.**

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности – незначительный трепет рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление в зале основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний тхэквондиста. Методы снижения тревожности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование соревновательных поединков.

## **Нравственная подготовка.**

Социальная среда и формирование у тхэквондиста идеалов, моральных качеств, принципов.

Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

## **Теория и методика тхэквондо.**

*Прогнозирование спортивных результатов.*

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный.

Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших тхэквондистов мира, Европы, России.

## **Интеллектуальная подготовка.**

Цель и задачи интеллектуальной подготовки тхэквондистов Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

### *Планирование подготовки.*

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

### *Правила соревнований по тхэквондо.*

Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по тхэквондо.

### *Задачи тренировки.*

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

### *Анализ участия в соревнованиях.*

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки тхэквондистов.

### *Инструкторская практика.*

Проведение соревнований по тхэквондо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

### *Судейская практика.*

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### **Соревновательная подготовка**

Участие в 5 соревнованиях в течение года.

### **Отдых и восстановление организма тхэквондиста.**

Психологические средства восстановления – сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

### **3.Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и с учетом результатов обучающегося в соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результатом прохождения спортивной подготовки является:

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;

#### Планируемый объем соревновательной деятельности

Вид соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап тренировочной подготовки	
	до трех лет	свыше трех лет
<b>Для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ»</b>		
Контрольные	2	2
Отборочные	1	2
Основные	1	1
<b>Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», « ВТФ – командные соревнования»</b>		
Контрольные	2	2
Отборочные	1	2
Основные	1	1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ»				
1.1.	Бег 30 м	с	Не более 6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более 5,5	6,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	Не менее 13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +4	+5

1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	Не менее
			140	130

II. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»

2.1	Бег 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	Не более	
			8,05	8,29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	Не менее	
			18	9
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
2.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			4	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на никой перекладине 90 см	количество раз	Не менее	
			-	11
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			36	30

III. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ- пумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»

3.1	Челночный бег 30 x 8 м с высокого старта	Мин,с	Не более	
			1,25	1,35

3.2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	количество раз	Не менее				
			18	16			
<b>IV. Уровень спортивной квалификации</b>							
Для спортивных дисциплин «ВТФ- пумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»							
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Результатом выполнения Программы является выполнение соревновательной деятельности и нормативов общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо ВТФ».