

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы» с. Вьльгорт

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31 августа 2017 года



## Дополнительная общеразвивающая программа

### Тхэквондо для одаренных учащихся

Объединение «Тхэквондо для одаренных учащихся»

направленность:  
физкультурно-спортивная  
для учащихся 13-16 лет

4 года обучения

Составитель:  
Елена Степановна  
Шевелева  
педагог дополнительного  
образования

с. Вьльгорт  
2017

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо для одаренных учащихся» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа «Тхэквондо для одаренных учащихся» является модифицированной, разработана на основе типовой программы для ДЮСШ (к.б.н. Кашкаров В.А., к.п.н. Вишняков А.В. М 2001г.), в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ВТФ» (Приказ Министерства спорта России от 18.06.2013 №399 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ВТФ»).

Тхэквондо – это особый вид боевого искусства и олимпийский вид спорта одновременно. Человек может защитить себя лишь с помощью рук и ног, а также атаковать противника. Отличительная особенность тхэквондо – мощная техника ударов ногами, а также быстрые и сильные атаки, но необходимо помнить, что это оборонительный вид борьбы. В условиях нашей современной жизни тхэквондо – один из лучших способов самозащиты, прекрасная возможность быть всегда в отличной форме и хорошем настроении. Заниматься тхэквондо может каждый. В нем собраны уникальные техники и методики для поддержания здоровья детей и взрослых. Занятия тхэквондо делают тело гибким и пластичным, так этот вид боевых искусств задействует множество суставов и мышц. Удары ногами, крики во время занятий способствуют снятию стресса. Одним из основных отличий тхэквондо от других видов боевых искусств является гармоничное воспитание тела и духа. Главное отличие от других единоборств, что тхэквондо (ВТФ) включено в программу летних олимпийских игр. Занимающиеся тхэквондо закаляют характер и силу воли, постигают основы внутреннего этикета. Цель техник тхэквондо – воспитание духовно и физически сильного человека, обретшего «равновесие в себе».

Данная программа рассчитана на групповую работу с детьми, закончившими обучение по 4-ех годичному курсу по дополнительной общеразвивающей программе «Тхэквондо», достигшими высоких спортивных результатов и имеющими спортивный потенциал.

Интерес к детской одаренности в спортивной области в настоящее время очень высок, и это объясняется общественными потребностями. И, прежде всего, потребностью общества в неординарной творческой личности. Неопределенность современной окружающей среды требует не только высокой активности человека, но и его умений, способности нестандартного мышления и поведения.

Система работы с одаренными детьми должна включать в себя целый ряд составляющих, направленных на создание условий для благоприятного психофизического развития в подростковый период, их постоянную поддержку на всех этапах взросления, с тем, чтобы способствовать максимальному сохранению и развитию их природного дара и в зрелом возрасте. Для общества является чрезвычайно важным, чтобы одаренные в спорте дети вырастали в одаренных взрослых спортсменов.

Тхэквондо очень популярно в современном мире. Этот вид спорта является уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

#### Актуальность программы.

Тхэквондо благотворно сказывается на умственном, физическом и психическом развитии подрастающего поколения, позволяет восполнить нехватку подвижного образа и тем самым позволяет избежать гиподинамии, сколиоза, укрепляет опорно-двигательный аппарат, помогает предупредить умственное переутомление, повышает работоспособность во время учёбы.

Новизна программы заключается в описании системы тренировочной работы педагога с одарёнными спортсменами. Программа раскрывает сложности психологической подготовки одаренных детей в спортивной и соревновательной деятельности и предлагает специальные физические упражнения как наиболее простой метод изучения особенностей психомоторики одаренных подростков - спортсменов.

Программа предназначена для учащихся 13-16 лет и рассчитана на 4 года совершенствования спортивного мастерства. Программа тесно связана со школьными предметами - физической культурой, биологией, историей.

Спорт высших достижений предполагает организацию системы тренировок и соревнований, в ходе которых ставятся и решаются цели и задачи.

**Цель программы:** Создание условий, способствующих оптимальному развитию одаренных детей путём совершенствования спортивного мастерства, техники и тактики боевого искусства Тхэквондо.

#### **Задачи программы:**

##### **1. Обучающие:**

1. Достижения максимально возможных спортивных результатов, превышающих уже достигнутые.
2. Формирование системы знаний навыками в области физкультуры, спорта, гигиены, медицины.
3. Получение судейской категории.

##### **2. Воспитательные:**

1. Формирования мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Профилактика асоциального поведения.
3. Организация условий для полезного заполнения свободного времени ребят.
4. Формирования здорового образа жизни.
5. Формирования культуры поведения.

##### **3. Развивающие:**

1. Сохранение и укрепление здоровья.
2. Развитие физических качеств, силы воли, целеустремлённости, психологической устойчивости в соревновательной практике.

#### **Характеристика программы:**

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - физкультурно-спортивная

вид – модифицированная

уровень - продвинутый

### Организационно-педагогические основы обучения:

В спортивную секцию «Тхэквондо для одаренных учащихся» принимаются учащиеся на основании заявления от родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся. Приём в группу при отсутствии медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятия	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	6 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	6	216
2 год	6 часов	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	5-6	216
3 год	6 часов	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	5-6	216
4 год	6 часов	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	5-6	216

**Форма проведения занятий:** очная, групповая.

**Ожидаемый результат:** положительная динамика физического развития ребят, совершенствование спортивного мастерства, получение спортивных разрядов, успешное выступление на спортивных соревнованиях различного уровня.

**Контроль проводится в форме:**

- проверка контрольных нормативов по физической подготовке.
- тестирование технических навыков
- тестирование теоретических знаний
- участие в спортивных соревнованиях по Тхэквондо

**Условия реализации программы:**

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие спортивного зала, достаточного количества часов и удобного времени проведения занятий (занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «Вильгортская СОШ № 1»);
- наличие спортивного оборудования (скакалки, теннисные мячики, лапы боксёрские, подушки ударные, мешки навесные, ракетки ударные, шлемы защитные, жилеты защитные);
- наличие программы и сетки соревнований;
- наличие формы (дабок) и индивидуального защитного оборудования;
- наличие стабильно сформированной группы занимающихся детей;
- наличие спортивного покрытия;
- наличие электронной системы судейства.

## 2. Учебно-тематический план 1 года обучения.

№	Радел	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	9	-	9
3	Техническая подготовка	-	83	83
4	Общая физическая подготовка	-	43	43
5	Специальная физическая подготовка	-	40	40
6	Спарринговая подготовка	-	25	25
7	Педагогический контроль	4	6	10
8	Промежуточная аттестация	2	-	2
9	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		19	197	216

## 3. Содержание программы 1 года обучения

### 1. Вводное занятие.

Теория: Что такое Тхэквондо, правила поведения в спортзале. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил. Требования к учащимся. Спортивная форма и защитное оборудование, требования к ним. Правила техники безопасности. Требования к тренировкам. Сбор анкетных данных детей и их родителей.

### 2. Теоретическая подготовка.

Предупреждение травм на занятиях. Первая доврачебная помощь при травмах. Морально-этические нормы поведения юных тхэквондистов. История и развитие Тхэквондо в Корее. Строение и функции человека, физические упражнения. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Корейская терминология. Инвентарь и снаряжение для занятий, техника безопасности.

### 3. Техническая подготовка.

Практика: Изучение ударов:

- джируги - удар кулаком
- дун джумок - удар тыльной стороной кулака сверху
- чаги - удар ногой
- нерьо чаги - удар ногой сверху
- ап чаги - удар ногой вперёд
- юп чаги - удар ногой вбок
- дольо чаги - хлесткий удар по окружности сбоку
- ток чиги - удар открытой ладонью
- сонналь мок чиги - рубящий удар ребром ладони в область шеи
- меджумок - кулак-молот
- баро - разноименной рукой
- бандэ - одноименной рукой
- ап оллиги - мах ногой вперед
- хурё чаги - хлесткий обратный удар
- миро чаги - толчковый удар стопой
- ти хуриги, момдольо чаги - хлесткий обратный удар ногой по окружности с разворотом на 360°
- бандэ дольо чаги - обратный удар прямой ногой по окружности с разворотом на 360°
- двит чаги - проникающий удар ногой назад
- двидора йоп чаги - боковой удар ногой с разворота

- твио чаги - удар ногой в прыжке
- сэво ан чаги - сметающий удар стопой снаружи внутрь
- тубальдан сон дольо чаги - «двойка» ногами
- сонгут хирурги - удар кончиками пальцев
- тын джумок хирурги - удар перевернутым кулаком
- сонналь чиги - удар ребром ладони
- тон дольо чаги - хлесткий удар по окружности с разворота

Трехшаговый спарринг без партнера (4 комбинации).

Трехшаговый спарринг с партнером (4 комбинации). Способы передвижения: ходьба, бег, прыжки, подскок.

#### 4. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития выносливости ног: бег по кругу с разной интенсивностью, ходьба в полуприседе и приседе, бег с выпрыгиванием и вращением, махи ногами в движении. Упражнения для развития силы ног: приседания и приседания попеременно на левой и правой ноге, выпрыгивания из положения присед. Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа «отжимания» Подъём туловища из положения лёжа «пресс». Подтягивание на перекладине. Бег на 60 метров. Прыжок с места в длину. Прыжки на скакалке.

#### 5. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития быстроты: выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью; нанесение ударов в воздух или на специальных снарядах; последовательные нанесения 10 ударов руками или ногами; выполнение максимального количества ударов руками и ногами в прыжке; выполнение фиксированных серий ударов руками и ногами. Бег со старта из различных положений из положения, лёжа, сидя, в упоре. Передвижения в различных стойках вперед – назад, влево – вправо. Имитации ударов руками и ногами на месте, в движении, в прыжке.

Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам, по усложненным правилам, по общепринятым правилам (футбол, волейбол, баскетбол).

Комплексы растяжек индивидуально (перекаты, плуг, пружинка, полушпагат, шпагат, растяжка мышц спины) и в парах (растяжка у стены, растяжка на полу).

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, «колесо», «мост», «опорный прыжок».

Упражнения на восстановление дыхания, медитация.

#### 6. Спарринговая подготовка.

Практика: «Бой с тенью»- упражнение при подготовке к спаррингам с партнёром.

#### 7. Педагогический контроль

(см. Таблица - этапы педагогического контроля первого года обучения)

#### 8. Промежуточная аттестация.

Теория: Теоретическое тестирование.

#### 9. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

#### 4. Учебно–тематический план 2 года обучения

№	Радел	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	9	-	9
3	Техническая подготовка	-	83	83
4	Общая физическая подготовка	-	43	43
5	Специальная физическая подготовка	-	40	40
6	Спарринговая подготовка	-	25	25
7	Педагогический контроль	4	6	10
8	Промежуточная аттестация	2	-	2
9	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		19	197	216

#### 5. Содержание программы 2 года обучения

##### 1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения в спортзале. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил. Спортивная форма и индивидуальная защитное оборудование, требование к ним. Правила техники безопасности. Требования к тренировкам. Расписание и планы мероприятий на год.

##### 2. Теоретическая подготовка.

Теория: Предупреждение травм на занятиях. Первая доврачебная помощь при травмах. Достижения российских спортсменов по Тхэквондо. Правила проведения соревнований по Тхэквондо. Строение и функции человека, физические упражнения. Психологическая подготовка спортсмена. Корейская терминология. Инвентарь и снаряжение для занятий, техника безопасности. Философия Тхэквондо.

##### 3. Техническая подготовка.

Практика: Двухшаговый спарринг с партнером (4 комбинации). Способы передвижения: бег, прыжок, подскок, подшаг, зашаг. Пхумсэ - 1,2,3,4 комплекс Тхэгук.

##### 4. Общая физическая подготовка.

Практика: Выполнение силовых упражнений с эспандерами. Работа в парах на опережение соперника. Двигательная координация (выполнение ряда упражнений с закрытыми глазами). Упражнения для развития выносливости ног: бег по кругу с разной интенсивностью, ходьба в полуприседе и приседе, бег с выпрыгиванием и вращением, махи ногами в движении. Упражнения для развития силы ног: приседания и приседания попеременно на левой и правой ноге, выпрыгивания из положения присев, прыжки на 180\* и 360\* градусов. Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа «отжимания». Подъём туловища из положения, лёжа «пресс». Подтягивание на перекладине. Бег на 60 метров. Прыжок с места в длину. Прыжки на скакалке.

##### 5. Специальная физическая подготовка.

Практика: Комбинации ударов руками и ногами по снарядам (макивары, мешки, лапы). Упражнения для развития быстроты: выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью; нанесение ударов в воздух или на специальных снарядах; последовательные нанесения 10 ударов руками или ногами; выполнение максимального количества ударов руками и ногами в прыжке; выполнение фиксированных серий ударов руками и ногами. Бег со старта из различных положений (из положения, лёжа, сидя, в упоре, передвижения в различных стойках вперёд – назад, влево – вправо). Имитации ударов руками и ногами на месте, в движении, в прыжке. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам, по усложненным

правилам, по общепринятым правилам (футбол, волейбол, баскетбол). Комплексы растяжек индивидуально (перекаты, плуг, пружинка, полушпагат, шпагат, растяжка мышц спины) и в парах (растяжка у стены, растяжка на полу). Акробатические упражнения: кувырок вперёд, кувырок назад, «колесо», «мост», «опорный прыжок». Упражнения на восстановление дыхания, медитация.

6. Спарринговая подготовка.

Практика: Отработка отдельных спарринговых структур в парах. Учебно-тренировочные бои по заданию. Свободный бесконтактные спаринг. Спаринг с мягким контактом в защитном оборудовании. Спаринг с применением раудовых отсечек времени.

7. Педагогический контроль

(см. Таблица - этапы педагогического контроля второго года обучения)

8. Промежуточная аттестация.

Теория: Теоретическое тестирование.

9. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

### 6. Учебно–тематический план 3 года обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	9	-	9
3	Техническая подготовка	-	83	83
4	Общая физическая подготовка	-	43	43
5	Специальная физическая подготовка	-	40	40
6	Спарринговая подготовка	-	25	25
7	Педагогический контроль	4	6	10
8	Промежуточная аттестация	2	-	2
9	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		19	197	216

### 7. Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения в спортзале. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил. Спортивная форма и индивидуальное защитное оборудование, требование к ним. Правила техники безопасности. Требования к тренировкам. Расписание и планы мероприятий на год.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Предупреждение травм на занятиях. История возникновения боевых искусств. Достижение зарубежных спортсменов по Тхэквондо. Тактические действия при защите. Принципы необходимые при выполнении Пумсе. Корейская терминология 3-го года обучения. Пять духовных принципов в Тхэквондо. Первая доврачебная помощь при переломах и кровотечениях.

3. Техническая подготовка.

Практика: Изучение стоек:

- соги - стойка
- наранхи соги - параллельная стойка (короткая)
- пёнхи соги - свободная стойка (короткая)
- чучум соги - параллельная стойка (всадника)
- ап куби - передняя длинная стойка

- ап соги - передняя короткая стойка
- двит куби - задняя длинная стойка
- бом соги - стойка тигра
- коа соги - передняя «скрещенная» стойка

Изучение ударов руками: ме-джумок-чиги, палькуп-чиги, палькуп-пъоджок-чиги, , долио-джируги. Тычки: чумок-чирьги, панде-чириги, паро-чирьги, сево-чириги. Колющие удары- пьёнсонкыт-чирьги, пьёнсонкыт-опо-чирьги, пьёнсонкыт-чечхо-чирьги. Рубящие удары тын-чумок-чхиги, сональ-ан-чиги

Изучение стоек: коа-соги, наранхи-соги, пхёнхи-соги, кима-соги, чучхум-соги, пом-соги, твитпаль-соги.

Изучение ударов ногами: хорио-чаги, твио-ап-чаги, твио-долио-чаги, момдолио-хорио-чаги

Двухшаговый спаринг с партнёром спарринг с партнером (с 5-по 10 комбинации). Одношаговый спарринг с партнером (5 комбинации). Способы передвижения: отскок, прыжок в сторону, подскок, рваный бег, уходы в разных направлениях. Пхумсэ - 3,4,5,6 комплекс Тхэгук.

#### 4.Общая физическая подготовка.

Практика: Выполнение силовых упражнений с эспандерами. Работа в парах на опережение соперника. Двигательная координация (выполнение ряда упражнений с закрытыми глазами). Упражнения для развития выносливости ног: бег по кругу с разной интенсивностью, ходьба в полуприседе и приседе, бег с выпрыгиванием и вращением, махи ногами в движении. Упражнения для развития силы ног: приседания и приседания попеременно на левой и правой ноге, выпрыгивания из положения присев, прыжки на 180\* и 360\* градусов. Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа «отжимания». Подъём туловища из положения, лёжа «пресс». Подъём ног из положения виса. Подтягивание на перекладине. Бег на 60 метров. Прыжок с места в длину. Прыжки на скакалке.

#### 5.Специальная физическая подготовка.

Практика: Комбинации ударов руками и ногами по снарядам (макивары, мешки, лапы). Упражнения для развития быстроты: выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью; нанесение ударов в воздух или на специальных снарядах; последовательные нанесения 10 ударов руками или ногами; выполнение максимального количества ударов руками и ногами в прыжке; выполнение фиксированных серий ударов руками и ногами. Бег со старта из различных положений (из положения, лёжа, сидя, в упоре, передвижения в различных стойках вперёд – назад, влево – вправо). Имитации ударов руками и ногами на месте, в движении, в прыжке. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам, по усложненным правилам, по общепринятым правилам (футбол, волейбол, баскетбол, гамбол). Комплексы растяжек индивидуально (перекаты, плуг, пружинка, полушпагат, шпагат, растяжка мышц спины) и в парах (растяжка у стены, растяжка на полу). Акробатические упражнения: кувьрки, «колесо», «мост», «опорный прыжок». Упражнения на восстановление дыхания, медитация.

#### 6. Спарринговая подготовка.

Практика: Отработка отдельных спарринговых структур в парах. Учебно-тренировочные бои по заданию. Свободный спарринг с быстрой сменой партнёра. Спарринг с мягким контактом беззащитного оборудования. Спарринг с применением раудовых отсечек времени.

#### 7. Педагогический контроль

(см. Таблица - этапы педагогического контроля третьего года обучения)

#### 8. Промежуточная аттестация.

Теория: Теоретическое тестирование.

#### 9. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

## 8. Учебно–тематический план 4 года обучения

№	Радел	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	9	-	9
3	Техническая подготовка	-	83	83
4	Общая физическая подготовка	-	43	43
5	Специальная физическая подготовка	-	40	40
6	Спарринговая подготовка	-	25	25
7	Педагогический контроль	4	6	10
8	Промежуточная аттестация	2	-	2
9	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		19	197	216

## 9. Содержание программы 4 года обучения:

### 1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения в спортзале. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил. Спортивная форма и индивидуальное защитное оборудование, требование к ним. Правила техники безопасности. Требования к тренировкам. Расписание и планы мероприятий на год.

### 2. Теоретическая подготовка.

Теория: Искусственное дыхание. История достижений спортсменов республики Коми. Корейская терминология 4-го года обучения. Тактические действия при нападении. Понятия о заразных заболеваниях, временные ограничения и противопоказания. История Тхэквондо. Три королевства. Хварандо и кодекс поведения. Судейская коллегия и их обязанности. Кукивон- всемирный центр Тхэквондо.

### 3. Техническая подготовка.

Практика: Техника рук:

- удары - ап, юп, дунг, мит - джумок - передняя, боковая, тыльная, нижняя часть кулака

- сонкаль - ребро ладони со стороны мизинца
- сонкаль дунг - ребро ладони со стороны большого пальца
- сонкаль батанг - основание ребра ладони
- сонкут - кончики пальцев
- сонбадак - ладонь
- сондунг - тыльная часть ладони
- бандальсон - рука арка (дуга)
- пальмок - предплечье
- ан, баккат, дунг, мит - пальмок - внутренняя, внешняя, тыльная, нижняя

часть предплечья

- палькуп - локоть
- апкупчи - подушечка стопы
- балкаль - наружный край стопы (ребро стопы)
- балкаль дунг - внутренний край стопы
- балдунг - подъем стопы
- бальбадак - подошва
- двиттчук - задняя часть пятки
- двитткупчи - нижняя часть пятки

- муруп - колено
- хан сонгарак - один палец (указательный)
- ду сонгарак - два пальца (указательный и средний)
- сонгарак бадк - подушечки пальцев
- джипгэ сон - пальцы-щипцы
- инджи джумок - удар фалангой указательного пальца
- джунгдзи джумок - удар фалангой среднего пальца
- сон мок - изгиб кисти (ан-, бакат-, дунг-, мит-)
- омджи - большой палец
- омджи батанг - основания большого пальца
- джиап - давящие пальцы
- пён джумок - основание ладони

Одношаговый спарринг.(6-10 комбинация) По схеме он аналогичен спаррингу, демонстрируемому на Гып, но с более сложной техникой.

Кекпа. В этом разделе испытуемый должен разбить доску ударом ап-чаги или долио-чаги (определяется экзаменатором) на уровень момтон, йоп-чаги, сонналь-баккат-чиги или оба удара сразу. Для кекпа используется просушенная сосновая доска размерами 30 на 30 см. Экзамен сдается испытуемыми, начиная с юниорского возраста - 15 лет. Толщина доски составляет 2 см. По достижении 18 лет толщина доски увеличивается до 3 см. У девушек толщина доски составляет 1,5 и 2,5 см соответственно (или, что удобнее, используются многоразовые доски с количеством шкантов, эквивалентным данным толщинам).

Самооборона – захваты за руки, корпус, одежду, подножки подсечки, болевые точки.

Способы передвижения: отскок с контр атакой, уклоны, прыжок в сторону с контратакой, подскок с атакой, финт, рваный бег, уходы в разных направлениях с контратакой.

Пхумсэ - 5,6,7, 8 комплекс Тхэгук.

4.Общая физическая подготовка.

Практика: Выполнение силовых упражнений с эспандерами. Работа в парах на опережение соперника. Двигательная координация (выполнение ряда упражнений с закрытыми глазами). Упражнения для развития выносливости ног: бег по кругу с разной интенсивностью, с выполнением различных упражнений ходьба в полуприседе и приседе, бег с выпрыгиванием и вращением, махи ногами в движении. Упражнения для развития силы ног: приседания и приседания попеременно на левой и правой ноге, выпрыгивания из положения присев, прыжки на 180\* и 360\* градусов, прыжки с утяжелением, прыжки через препятствия. Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа «отжимания». Подъём туловища из положения, лёжа «пресс». Подъём ног из положения виса. Подтягивание на перекладине. Бег на 60 метров. Прыжок с места в длину. Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту с места, в движении.

5.Специальная физическая подготовка.

Практика: Комбинации ударов руками и ногами по снарядам (макивары, мешки, лапы). Упражнения для развития быстроты: выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью, попеременной; нанесение ударов в воздух или на специальных снарядах; последовательные нанесения 30 ударов руками или ногами; выполнение максимального количества ударов руками и ногами в прыжке, прыжки с отягощением; выполнение фиксированных серий ударов руками и ногами.

Упражнения, выполняемые с хода, с предварительного разгона преодоление увеличение скорости заданного короткого продвижения, контроль результативности отрезка дистанции с максимальной скоростью.

Упражнения, выполняемые попеременно. Учащение движений, чередуя ускорение: с увеличение скорости максимально возможной продвижения, овладение скоростью (5—

25 сек) и с расслаблением меньшей интенсивностью (20-60 сек).

Уравнительное выполнение упражнения (гендикап)- выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами (каждый имеет преимущество перед другими соответственно своим силам). Акробатические упражнения: кувырки, «колесо», «мост», «опорный прыжок», стойка на руках с опорой на стену, прыжки с разворотом на 180\*, 360\*520\*, прыжки с выполнением ударной техники. Упражнения на восстановление дыхания, медитация.

6. Спарринговая подготовка.

Практика: Отработка отдельных спарринговых структур в парах. Учебно-тренировочные бои по заданию. Свободный спарринг с быстрой сменой партнёра. Спарринг с мягким контактом беззащитного оборудования. Спарринг с применением раудовых отсечек времени. Свободный спарринг с применением защитного оборудования.

7. Педагогический контроль

(см. Таблица - этапы педагогического контроля четвёртого года обучения)

8. Промежуточная аттестация.

Теория: Теоретическое тестирование.

9. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

## 10. Методическое обеспечение программы

### Принципы организации образовательного процесса:

Принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности являются общими дидактическими принципами физического воспитания. Применение этих принципов при организации учебной, тренировочной или соревновательной деятельности является обязательным. Все принципы взаимосвязаны и дополняют друг друга. Только применяя их в единстве, можно достичь наибольшего эффекта в подготовке тхэквондиста.

Принцип сознательности и активности - тхэквондист должен ясно представлять задачи каждого периода и этапа подготовки. В процессе обучения общеразвивающим и специальным упражнениям боец не может правильно выполнить движение и достичь поставленной цели, если он не представляет конкретной задачи упражнения. При освоении нового приёма тренер должен требовать от тхэквондиста чёткого знания особенностей приёма, места, какое занимает данный приём в общей классификации боевых средств, а также его связь с другими средствами. Успех овладения навыками зависят от умения спортсмена сознательно оценивать временные, силовые и пространственные характеристики освоенного упражнения.

Принцип наглядности - основой обучения и совершенствования в занятиях Тхэквондо служит показ упражнения. Педагог должен показать приём точно так, как он выполняется в условиях соревновательного поединка. Только после того как занимающиеся получают правильное представление о целом действии, необходимо обратить внимание на существенные детали, от которых зависит техника выполнения приёма. Для повышения эффективности используют средства информации фотоснимки, плакаты, видеофильмы.

Принцип систематичности и последовательности - систематичность является важной составляющей занятий по Тхэквондо и позволяет спортсменам лучше усвоить и закрепить пройденный материал. Каждая новая тема должна быть органически связана с предыдущей. Обучение техник Тхэквондо должно идти от простого к сложному.

Принцип доступности и индивидуализации - он заключается в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий тхэквондистов при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе. Занятия Тхэквондо привлекает людей самых разных возрастов и физической подготовленности, поэтому педагогу

необходимо дифференцированно подходить к различным по составу и подготовленности группам занимающихся, по-разному подбирать учебный материал и устанавливать допустимую физическую нагрузку в занятиях.

По окончании занятий по данной программе ребята получают необходимый уровень знаний и умений для выполнения юношеских разрядов.

**По окончании первого года обучения** ребята получают возможность узнать о:

- предупреждении травм на занятиях.
- первой доврачебной помощи при травмах.
- морально-этических нормах поведения юных тхэквондистов.
- истории и развитии Тхэквондо в Корее.
- строении и функциях человека, физические упражнения.
- особенностях гигиены, закаливания, режима и питания спортсмена.
- корейской терминологии;
- инвентаре и снаряжении для занятий;
- технике безопасности во время занятий.

**По окончании первого года обучения** ребята получают возможность научиться:

- Правильно организовывать свое рабочее место;
- Работать в коллективе;
- Прыжковой технике;
- Акробатическим элементам;
- Технике ударов в прыжке;
- Технике сдвоенных ударов ногами;
- Технике ударов открытой ладонью.

#### **Этапы педагогического контроля первого года обучения**

Вид контроля	Цели и задачи	содержание	формы
текущий	Проверка освоения технических знаний	Блоки и удары руками.	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Стойки и удары ногами.	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Трехшаговый спарринг без партнера (4 комб-и).	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Трехшаговый спарринг с партнером (4 комб-и).	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Способы передвижения	тесты
текущий	Проверка спарринговой техники	«Бой с тенью»	тесты

текущий	Проверка теоретических знаний	Правила поведения в спортзале, корейская терминология	беседа
Промежуточная аттестация	Проверка теоретических знаний	Теоретическое тестирование	тест

**По окончании второго года обучения учащиеся получают знания о:**

- предупреждении травм на занятиях.
- первой доврачебной помощи при травмах.
- достижениях российских спортсменов по Тхэквондо.
- правилах проведения соревнований по Тхэквондо.
- строении и функциях человека, физические упражнения.
- психологической подготовке спортсмена.
- корейской терминологии.
- инвентаре и снаряжении для занятий, технике безопасности.
- философии Тхэквондо.

**По окончании второго года обучения ребята получают возможность научиться:**

- Усложнённой технике блоков руками;
- Системе блоков двумя руками;
- Системе блоков ногами;
- Трёхшаговому спаррингу с партнером (4 комбинации).
- Двухшаговому спаррингу с партнером (4 комбинации).
- Способам передвижения: бег, прыжок, подскок, подшаг, зашаг;
- Пхумсэ - 1,2,3, 4 комплекс Тхэгук;
- Спарингу с мягким контактом в защитном оборудовании.;
- Спарингу с применением раудовых отсечек времени.

**Этапы педагогического контроля второго года обучения**

Вид контроля	Цели и задачи	содержание	формы
текущий	Проверка освоения технических знаний	Блоки руками	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Удары руками.	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Стойки.	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Удары ногами.	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Трёхшаговый спарринг с партнером (4 комб-и)	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Двухшаговый спарринг с партнером (4 комбинации)	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Способы передвижения: бег, прыжок, подскок, подшаг, зашаг.	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Пхумсэ - 1,2,3,4 ком-с Тхэгук.	тесты
текущий	Проверка спарринговой техники	Спаринг с мягким контактом в защитном оборудовании	тесты

текущий	Проверка спарринговой техники	Спаринг с применением раудовых отсечек времени.	тесты
текущий	Проверка теоретических знаний	Предупреждение травм на занятиях, Философия Тхэквондо	опрос
Промежуточная аттестация	Проверка теоретических знаний	Теоретическое тестирование	тест

**По окончании третьего года обучения учащиеся получают знания о:**

- предупреждении травм на занятиях.
- современной истории боевых искусств.
- современных достижениях зарубежных спортсменов по Тхэквондо.
- тактических действиях при защите и нападении.
- принципах, необходимых при выполнении Пумсе.
- корейской терминологии 3-го года обучения.
- пяти духовных принципов в Тхэквондо.
- первой доврачебной помощи при вывихах и растяжениях.

**По окончании третьего года обучения ребята получают возможность научиться:**

- новым стойкам
- передвижениям в нижних стойках
- новым ударам ногами на высокой скорости
- рубящим ударам руками
- двухшаговому спаррингу с партнёром (с 5-по 10 комбинации).
- одношаговому спаррингу с партнёром (5 комбинации).
- пхумсэ - 3,4,5,6 комплекс Тхэгук.

**Этапы педагогического контроля третьего года обучения**

Вид контроля	Цели и задачи	содержание	формы
текущий	Проверка освоения технических знаний	Блоки руками	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Удары руками	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Стойки	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Удары ногами	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Двухшаговый спаринг с партнёром (5 комбинации).	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Одношаговый спаринг с партнёром (5 комбинации).	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Способы передвижения: отскок, прыжок в сторону, подскок, рваный бег, уходы в разных направлениях	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Пхумсэ - 3,4,5,6 комплекс Тхэгук	тесты
текущий	Проверка спарринговой техники	Спаринг с мягким контактом в защитном оборудовании	тесты

текущий	Проверка спарринговой техники	Спаринг с применением раудовых отсечек времени.	тесты
текущий	Проверка теоретических знаний	Тактические действия при защите. Принципы необходимые при выполнении Пумсе. Корейская терминология 3-го года обучения.	опрос
Промежуточная аттестация	Проверка теоретических знаний	Теоритическое тестирование	тесты

**По окончании четвертого года обучения** ребята получают возможность узнать о:

- искусственном дыхании.
- истории достижений спортсменов республики Коми.
- корейской терминологии 4-го года обучения
- судейской коллегии и ее обязанностях.

**По окончании четвертого года обучения** ребята получают возможность научиться:

- ударам руками 4 года обучения
- ударам ногами 4 года обучения
- одношаговому спаррингу (6-10 комбинация для 4 года обучения)
- кекпа (разбивание досок руками иногами)
- технике самообороны – захваты за руки, корпус, одежду, подножки подсечки, болевые точки.
- Пхумсэ - 5,6,7, 8, «Корё», «Кумган» - комплекс Тхэгук.

#### **Этапы педагогического контроля четвёртого года обучения**

Вид контроля	Цели и задачи	содержание	формы
текущий	Проверка освоения технических знаний	Блоки руками	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Удары руками	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Стойки	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Удары ногами	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Самооборона	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Одношаговый спарринг с партнером (6-10 комбинация).	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Способы передвижения:	тесты
текущий	Проверка освоения технических знаний	Пхумсэ - 5,6,7,8 комплекс Тхэгук	тесты
текущий	1.Проверка спарринговой техники	Учебно-тренировочные бои по заданию	тесты

текущий	2.Проверка спарринговой техники	Свободный спаринг с применением защитного оборудования.	тесты
текущий	Проверка теоретических знаний	1.Тактические действия при нападении. 2.Судейская коллегия и их обязанности. 3.Корейская терминология 4-го года обучения.	опрос
Промежуточная аттестация	Проверка теоретических знаний	Теоретическое тестирование	тест

Основной формой учебного занятия является учебная тренировка. Она делится на 4 части: вводную, подготовительную, основную и заключительную.

- Вводная часть. Продолжительность 3-5 минут. Задачи: повысить эмоциональное состояние, настроить на соблюдение дисциплины, подвести состояние их организма к нагрузке подготовительной части урока. Вводная часть предусматривает построение группы, ритуал, расчёт, краткое объяснение задач урока, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание.

- Подготовительная часть. Продолжительность 15-20 минут. Задачи: повысить работоспособность занимающихся и специальных упражнений развить и усовершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, смелость, решительность, упорства и др. Выполняются подводящие упражнения. Подготовительная часть урока заканчивается активным отдыхом 3-5 минут. В это время дети готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале.

- Основная часть занятия. Продолжительность 40-60 минут. Задачи: изучить технику и тактику Тхэквондо, усовершенствовать физические и волевые качества. Основная часть урока в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение ударов с использованием различных снарядов, видов защиты, комбинаций приёмов, контрприёмов и пр.) затем занимающиеся изучают новые приёмы атаки, защиту, контрприёмы, способы тактической подготовки атакующих действий и т.д.

- Заключительная часть. Продолжительность 5-10 минут. Задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, провести итоги урока. В заключительной части применяются ходьба, перестроение, упражнение на внимание, подвижные игры упражнение на расслабление. Заключительная часть заканчивается построением группы.

При проведении учебных занятий педагог использует следующие методы:

- Словесные:

Объяснение - основной метод передачи информации, он часто комбинируется с показом. Объяснение необходимо при изучении нового материала, позволяет получить представление о закономерностях и правилах его выполнения. Педагог доказывает необходимость и эффективность применения данного приёма или способа его выполнения. Объяснение должно быть кратким и понятным. Ценность объяснения как метода заключается в том, что действие его легко дозируется.

Рассказ. При необходимости создать у занимающихся представление о логически связанных фактах и последовательном развитии событий или явлений используется рассказ. В практике время от времени необходимо прибегать к образному изложению подробностей ведения боя, раскрытию технических и тактических действий его

конкретных участников.

Беседа. Иногда в ходе объяснений педагог поощряет занимающихся к тому, чтобы они задавали вопросы. Постепенно это перерастает в форму вопросов и ответов. Беседа способствует повышению активности и закреплению знаний.

- Наглядные:

Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа. При этом применяется показ наглядных пособий: DVD, и видео материалов.

Показ на занятиях играет особую роль, так как спортсмены запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ преподавателя часто сопровождается словесными комментариями.

- Очень большая и важная группа методов – это метод практического выполнения упражнений. Сколько бы спортсмен не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению.

Методы практического выполнения упражнений проводятся:

-целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения.

- расчлененным методом;

- игровым методом;

-соревновательным методом;

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным. Однако такое утверждение в полной мере можно отнести лишь к технически несложным упражнениям.

С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные упражнения. Они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части и каждая из них изучается отдельно. При расчленении упражнения не следует дробить его на слишком мелкие части, так как при этом могут возникать ощущения и восприятия, не свойственные целостному исполнению, что затруднит овладение упражнением. Каждая выделенная часть по возможности должна представлять собой относительно самостоятельное упражнение.

Принято выделять две основные разновидности метода расчленения упражнения: а) собственно расчлененный метод с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну часть или несколько фаз изучаемого упражнения (дозированные упражнения); б) метод решения узких двигательных задач, применяемый для уточнения представлений об отдельных движениях и фазах упражнения, осанке, величине суставных углов, моменте количества движения, о способах исправления ошибки в движениях. При разучивании упражнения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как: а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения; б) проводка в изучаемой части

или фазе упражнения; в) имитация движения; г) изменение исходных и конечных условий движения; д) освоение главного в технике исполнения упражнения.

Метод решения частных двигательных задач (вариант метода расчленения) характеризуется тем, что к разучиваемому элементу подбирается серия упражнений, в каждом из которых есть компонент, аналогичный структуре одной из деталей изучаемого элемента. Эти относительно легкие упражнения имеют и самостоятельное значение.

Метод подводящих упражнений (вариант целостного метода), отличается от предыдущего тем, что структура каждого подводящего упражнения в целом от начала и до конца сходна с изучаемым элементом. Кроме того, каждое из подводящих упражнений используется и как самостоятельный элемент.

- Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Зрительные и слуховые ориентиры облегчают формирование правильного представления об упражнении, о его пространственных, временных и силовых параметрах, а также о согласовании движений различными звеньями тела. В качестве ориентиров используются различные предметы, метки на стенах, потолке, специально размеченные щиты, установленные у снаряда ограничители движений, подвешенные мячи, линии, начерченные на полу или на матах, и др. Звуковые сигналы применяются для овладения ритмом движений, своевременного приложения мышечных усилий. Все это помогает ученику ориентироваться в пространстве, содействует более правильному выполнению упражнения, позволяет оценить собственные действия.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к учащимся. Это объясняется прежде всего различными уровнями подготовки подростков, их физическими и психическими способностями, разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

### **Специфика работы и обучение одаренных детей в спорте**

У каждого талантливого учащегося существуют ярко выраженные особенности в том, как он осваивает технику выполнения упражнений, и какими способами при этом пользуется. Одним овладеть правильными движениями помогает, прежде всего, внимательное прослушивание подробных советов и указаний тренера, продумывание и обсуждение с другими учащимися своих ошибок. Другие лучше овладевают движениями после просмотра учебного видео материала. А для третьих самое главное - уловить, прочувствовать движение мышц непосредственно в ходе выполнения упражнений.

В основном педагоги наблюдают поведение одаренного подростка на тренировках, во время пауз отдыха, в процессе общения с разными людьми. Кроме этого используются специально разработанные проверочные упражнения для скорейшего выявления индивидуальных способностей молодых одаренных спортсменов к данному виду спорта.

В психологии спорта известно, что применение идеомоторной тренировки способствует более быстрому усвоению отдельных движений на ранних этапах становления навыка. Особенно полезна идеомоторная тренировка при овладении сложно координированными движениями, к которым можно уверенно отнести комплекс упражнений, который направлен на координацию движений. Идеомоторная тренировка должна применяться неизоллированно, а в сочетании с физической подготовкой и продолжительность зависит напрямую от вида спорта: в среднем продолжительность составляет обычно от 5 мин. до 30 мин.

При идеомоторной подготовке одаренный подросток представляет цепочку своих

зрительных и мышечных ощущений. Некоторые подростки перед выполнением какого-либо упражнения проводят идеомоторную тренировку следующим образом: представляют себе фигурку маленького спортсмена, выполняющего комплекс упражнений. Для правильной идеомоторной тренировки одаренный подросток должен запомнить и многократно воспроизводить свои собственные представления. Одаренный подросток - спортсмен быстрее осваивает технику выполнения упражнений, если имеется четкая обратная связь, иначе говоря, когда подростка информируют о том, что он сделал во время комплекса упражнений, что ему удалось, а что нет. Известно, что при повторении вслепую, без разбора ошибок, неправильные движения, ошибки могут закрепиться. Поэтому тренеру нужно не просто называть и указывать ошибки, но и постоянно следить за тем, чтобы подросток понял каждую, и знал способы ее исправления, мог показать правильное движение.

На первых этапах освоения навыка подростку необходима постоянная срочная и подробная обратная связь. Сразу после упражнения тренеру следует детально разобрать все элементы, выполненные одаренным учащимся. Правильные действия нужно похвалить, а неверные подробно рассмотреть, указать ошибки. Без применения на старте во время контрольной тренировочной деятельности и видеозаписывающей техники тренер этого сделать не может — память любого человека ограничена. Запомнить действия десяти человек невозможно. Поэтому обычно тренер может указать только наиболее существенные ошибки одаренного подростка и отметить их основные причины.

Применение видеозаписей облегчает работу тренера, но не решает многих проблем. Использование видеоплеера в процессе обучения должно быть достаточно корректным. Подростку не надо смотреть записи всех спортсменов подряд. Это вредно. Полезно наблюдать и анализировать записи лучших одаренных спортсменов. Особенно хорошо, когда есть возможность просмотреть видеозапись мастеровитого спортсмена, обладающего той техникой, которую нужно освоить. Имеет смысл анализировать собственную технику и ошибки выполнения упражнений, лучшие действия и соревнования с характерными ошибками. Не следует излишне увлекаться разбором ошибок. Больше внимания надо уделять правильным движениям.

Думающие одаренные подростки часто делают полезные поправки и замечания тренеру о том, как лучше подобрать подготовительные упражнения, спланировать тренировку и провести свободное время. Данные многих видов спорта свидетельствуют, что одаренные, опытные спортсмены тренируются значительно активнее в тех случаях, когда они сами участвуют в планировании тренировок и подборе тренировочных упражнений.

Упражнения на точность исполнения в техническом отношении очень сложны. Поэтому достижение высоких результатов здесь возможно лишь путем настойчивого усвоения подростком широкого круга знаний о своей спортивной деятельности. Усвоить этот большой объем знаний очень непросто. Недаром во многих видах спорта одаренные подростки значительно быстрее достигают высокой скорости выполнения упражнений, чем стабильной высокой точности исполнения.

Исходя из опыта изучения деятельности одаренных подростков, можно предложить следующие рекомендации по ускорению процесса обучения в упражнениях:

Сразу после тренировочного занятия подросток должен получить оценку своих действий и объяснение ошибок. Во многих сборных командах окружных или городских во время тренировок записываются результаты всех контрольных тренировок. Это хорошо, но мало.

Важно записывать также все ошибки, которые одаренный подросток совершил во время тренировки. Тогда можно будет понять наиболее характерные ошибки подростка и наметить пути их устранения. Разбор ошибок лучше проводить в два приема. Сначала следует сразу после контрольного тренировочного упражнения указать подростку наиболее существенные ошибки (одну - две, или больше) и попросить своего одаренного

питомца самому найти их причину — проанализировать свое действие. После этого подросток в течение 15—25 мин осуществляет продолжение тренировки, и одновременно размышляет над словами, сказанными тренером.

Затем, когда определенные упражнения завершены и осталось некоторое время до следующего контрольного упражнения, тренер еще раз подходит к подросткам - спортсменам и спрашивает: «Что же привело к этой ошибке?». Если ученик отвечает правильно, его просят показать (когда это возможно) правильное движение. Если спортсмен- подросток отвечает неправильно или же не может ответить сам, тренер должен подробно объяснить ошибку и причины ее возникновения, показать ему правильное движение и потребовать его повторения. Тренер должен учить своего одаренного питомца мыслить самостоятельно, самому анализировать действие, находить ошибки и определять пути их устранения.

Можно рекомендовать применение видеозаписи работы подростка на последней прямой, в момент обработки цели и крупным планом в момент постановки ноги, руки и т.д. Повторение записи, особенно в замедленном темпе, «стоп-кадры» не только помогли бы обнаружить скрытые ошибки, но и значительно ускорили бы процесс обучения.

Для того, чтобы достичь высокой стабильности в контрольных упражнениях одаренный подросток - спортсмен должен иметь также значительную физическую подготовку. Нет смысла рекомендовать одаренным подросткам как можно больше упражнений при подготовке к соревнованиям. Больше определенного предела их не сделаешь, да и не нужно. Результат у подростков, совершивших хорошую разминку перед соревнованиями, значительно лучше, чем у подростков (даже одаренных), не заделавших разогревающих упражнений. Не имея возможности проведения контрольных тренировок слишком часто, одаренные подростки - спортсмены должны тренироваться с большей интенсивностью: на каждом контрольном тренировочном занятии обязательно бороться за результат.

### **Сложности психологической подготовки одаренных детей в спортивной и соревновательной деятельности**

Для достижения успехов в спорте важно, чтобы одаренный подросток знал свои природные особенности, владел своим темпераментом, умел приспособить его к условиям и требованиям спортивной деятельности, опираясь на его сильные свойства и компенсируя слабые. Сознательное, творческое отношение подростка к занятиям спортом, целеустремленный поиск им лучших способов и упражнений в действиях на точность результата и при выполнении в своей спортивной деятельности способствуют выработке индивидуального стиля. Только овладев в совершенстве своим индивидуальным стилем выполнения упражнений, одаренный подросток - спортсмен может надеяться на достижение высоких результатов.

Формирование индивидуального стиля деятельности эффективнее всего происходит под влиянием правильно организованного учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Наряду с заинтересованностью самого одаренного подростка необходимым условием являются умелые действия педагога. Он должен знать особенности нервной системы и темперамент своих одаренных учеников, уметь разобраться в них, быть способным найти сильные и слабые стороны подростка - спортсмена.

При изучении новых упражнений подростки - сангвиники быстро схватывают основы новой техники — им легче усвоить азы групповой или индивидуальной спортивной деятельности. Они могут выполнять, иногда даже с первой попытки (хотя и с ошибками), отдельные сложные упражнения, но не любят длительной и тщательной работы над их совершенствованием. Это же относится и к технике выполнения в различных видах спорта отдельных специализированных упражнений. Подростки - флегматики же, как правило, не станут выполнять новых упражнений, если что-то в

технике им неясно, но склонны к кропотливой, длительной работе над овладением ею.

В психологии спорта накоплены данные о различных предстартовых состояниях одаренных спортсменов - подростков различных типов темперамента. Оказывается, сангвиники и флегматики перед стартом чаще находятся в состоянии боевой готовности, холерики — в состоянии стартовой лихорадки, а меланхолики — в состоянии стартовой апатии. Эти различия важно учитывать при реализации принципа индивидуального подхода в подготовке подростков.

Темперамент, будучи врожденным свойством человека, не играет определяющей роли в его жизнедеятельности. Вместе с тем наличие у одаренного подростка определенного сочетания взаимосвязанных свойств темперамента, соответствующих особенностям спортивной деятельности и уровню его мастерства, благоприятствует скорейшему овладению им спортивных вершин. В то же время нужно учитывать, что свойства темперамента все же изменяются в процессе жизни и занятий спортом. Значит, спортсмен должен научиться управлять своим темпераментом.

Характер и способности не являются врожденными и неизменными свойствами личности. Благодаря упражнениям задатки подростка - спортсмена превращаются в способности, а способности — в талант. С помощью упражнений происходит кристаллизация устойчивых отношений человека к труду, самому себе, к коллективу и другим людям. «Посей привычку — пожнешь характер, посеяй характер — пожнешь судьбу». В деятельности формируются также познавательные, эмоциональные и волевые черты характера.

Нельзя выработать в себе и развить ни одного волевого качества без преодоления препятствий. Для одаренного подростка препятствиями могут стать объективные условия деятельности или изменения состояния организма подростка (например, усталость, недомогание), а также предполагаемые и непредвиденные — экстренные, внешние и внутренние, объективные и субъективные. Перечислить все препятствия и научить одаренного подростка - спортсмена точным способам их преодоления невозможно. Вместе с тем можно рекомендовать некоторые общие пути совершенствования волевой подготовки одаренных подростков - спортсменов. Система тренировок спортсменов должна включать в себя элементы, которые встречаются на соревнованиях.

Во-первых, необходимо создавать искусственные препятствия, аналогичные соревновательным, для того, чтобы одаренные подростки имели опыт их преодоления, и на соревнованиях такие препятствия не были для них неожиданными. Во время разбора различных соревновательных ситуаций с выполнением различных действий педагог может иногда умышленно увеличивать время комплекса упражнений или деятельности и добавлять штрафные секунды, балы, очки и т.д. за ошибки, для того чтобы подготовить подростка к случаям нечеткого судейства, к сожалению, еще встречающегося на соревнованиях.

Во-вторых, развитию волевых качеств способствует система контрольных тренировок, моделирующих условия соревнований. В зависимости от уровня мастерства подростков, целей тренировочных сборов, этапа подготовки количество зачетных соревнований может варьироваться. Однако на одном тренировочном сборе их должно быть несколько. Особенно важно это для молодых одаренных подростков - спортсменов, имеющих малый соревновательный опыт.

В-третьих, на контрольных тренировках надо менять количество и порядок организации соревнований. Для развития волевых качеств педагогу иногда можно требовать от одаренного подростка полной отдачи сил для достижения результата при выполнении последних соревновательных действий дня, т. е. в условиях значительного утомления. Этот прием хорош на этапе шлифовки спортивного мастерства и совершенно неприемлем на этапе отработки и освоения техники упражнения. Для менее опытных одаренных подростков - спортсменов время от времени полезна такая организация соревнований, когда между отдельными контрольными тренировками образуется большой

(1 – 2 дня) промежутки времени. Тем самым имитируются условия крупных соревнований, к которым каждый раз надо настраиваться заново.

Для того, чтобы сознательно готовиться к различным соревнованиям и успешно выступать на них, одаренный подросток должен точно знать основные соревнования и тренировочные сборы в сезоне, на которых планируется его участие, и конкретные задачи, которые он на них должен решить. Важно развернуть перед ним перспективу занятий спортом. Показать, как частные задачи подчиняются одной главной цели.

В психологии спорта накоплен опыт, свидетельствующий о том, что цель должна выражаться в категорической форме. Тогда цель будет мобилизовать подростка на преодоление препятствий. Подросток - спортсмен будет активно изыскивать резервные возможности, прилагать максимум волевых усилий для того, чтобы успешно справиться с трудностями и достигнуть цели.

Порою бывает так, что во время выступления на соревнованиях одаренный подросток - спортсмен считает, что мобилизовать все свои силы для достижения максимального результата ему мешают небольшие травмы или недомогания. Замечены две тенденции поведения подростков в этих условиях. Есть подростки, склонные преувеличивать серьезность состояния своего здоровья или даже симулировать болезнь для оправдания возможной неудачи на соревнованиях - таких меньшинство. Большинство одаренных подростков, несмотря на заболевания или травмы, находят в себе силы достичь наилучшего результата.

Можно добавить, что мужество подростка - спортсмена, успешно выступающего на ответственных соревнованиях с небольшой травмой или недомоганием, достойно всяческого уважения. Вместе с тем следует отметить психологическую закономерность. Ценностные ориентации и мотивация могут меняться время от времени под влиянием окружающей подростка действительности и, прежде всего, в зависимости от содержания и условий спортивной деятельности. Мотивация занятий спортом особенно подвержена изменениям. За недолгую спортивную карьеру мотивация одаренного подростка качественно меняется несколько раз. Мотивация начинающих одаренных подростков спортсменов подвержена сильному влиянию внешних и внутренних факторов, не связанных со спортом. Мотивы друг с другом не согласованы, расплывлены, но яркие и сильно эмоционально окрашены. Мотивы быстро появляются, быстро и затухают.

У одаренных подростков спортсменов второго и первого взрослых разрядов сильны мотивы, связанные с процессом самой соревновательной деятельности. Появляются сильные мотивы социального характера — соперничество, рост спортивных достижений, желание быть в коллективе и др. Главное, что на этом уровне желание заниматься спортом прочно увязывается с достижением определенного результата. Постепенно вокруг мотивов, направленных на результат, формируется относительно постоянная основа мотивации занятий именно этим спортом.

### **Промежуточная аттестация после первого года обучения**

1. Какие принципы необходимо помнить, выполняя ПУМСЭ?

а) 1. Обе руки действуют одновременно: одна рука, вращаясь, идет вперед, в то же время другая рука, вращаясь, идет назад.

2. Сила бедер и туловища: каждый блок или удар кулаком должен быть сделан, используя силу вращения бедер.

б)

1. Прямая линия: рука должна двигаться к цели по прямой линии.

2. Сила бедер и туловища: каждый блок или удар кулаком должен быть сделан, используя силу вращения бедер.

в) 1. Обе руки действуют одновременно: одна рука, вращаясь, идет вперед, в то же время другая рука, вращаясь, идет назад.

2. Прямая линия: рука должна двигаться к цели по прямой линии.
3. Сила бедер и туловища: каждый блок или удар кулаком должен быть сделан, используя силу вращения бедер.

2. Вопрос: Почему нужно контролировать себя во время учебного спарринга не наносить контактные удары?

а) Это сложнее, чем нанести контактный удар. В учебном спарринге такой контроль необходим, чтобы не нанести травму партнеру, а только показать ему его слабые места, при этом развивая свою реакцию.

б) Это нужно делать, чтобы продемонстрировать ментальную дисциплину и свой физический самоконтроль. Это сложнее, чем нанести контактный удар. В учебном спарринге такой контроль необходим, чтобы не нанести травму партнеру, а только показать ему его слабые места, при этом развивая свою реакцию.

в) Это нужно делать, чтобы продемонстрировать ментальную дисциплину и свой физический самоконтроль. Это сложнее, чем нанести контактный удар.

3. Какие уровни человеческого тела вы используете для атаки и защиты?

а) Верхний (ольгуль), средний (момтон) и нижний (арэ).

б) Верхний (ольгуль), нижний средний (момтон) и нижний (арэ).

в) Верхний (ольгуль), верхний средний (момтон) и нижний (арэ).

г) Верхний-нижний (ольгуль), средний (момтон) и нижний (арэ).

4. Чем создается сила удара?

а) Сила создается весом и ростом.

б) Сила создается весом.

в) Сила создается скоростью.

г) Сила создается весом и скоростью.

5) Что показывает цвет пояса?

а) Цвет пояса занимающегося — это показатель его силы.

б) Цвет пояса занимающегося — это показатель его квалификации.

в) Цвет пояса занимающегося — это показатель его скорости.

г) Цвет пояса занимающегося — это показатель его дисквалификации.

6. Почему вы контролируете дыхание?

а) Чтобы развить духовную силу, сохранить хорошее самочувствие.

б) Чтобы развить духовную силу, выносливость, терпение и сохранить хорошее самочувствие.

в) Чтобы развить выносливость, терпение и сохранить хорошее самочувствие.

г) Чтобы развить духовную силу, выносливость.

7. Какие три основных базовых принципа ТХЭКВОНДО необходимо помнить?

а) Правильный взгляд; хороший баланс; громкий, сильный боевой удар ногой (кихап).

б) Правильный взгляд; хороший баланс

в) Громкий, сильный боевой выкрик (кихап).

г) Правильный взгляд; хороший баланс; громкий, сильный боевой выкрик (кихап).

8. Для чего вы занимаетесь Тхэквондо?

а) Чтобы достичь успеха в жизни и в спорте.

б) Я думал здесь Домино.

в) Чтобы стать сильным и злым.

9. Ритуал поведения в зале для занимающихся Тхэквондо.
- а) Да главное - вообще прийти в спортзал.
  - б) Когда ешь, в спортзале не крошить сильно.
  - в) Кланяться вредно, может заболеть спина.
  - г) При входе в спортзал и выходе необходимо поклониться.
10. Как правильно завязывать пояс.
- а) На шее.
  - б) На поясе бантиком для красоты.
  - в) На поясе 2 узла - длина концов должна составлять длину локтя.
  - г) Можно не завязывать - главное на скамейку положить.

11. Ударные поверхности руки?

- а) Кончиками пальцев, основанием ладони, ребром ладони, кулаком, локтём.
- б) Только кулаком.
- в) Всегда локтём и кулаком.
- г) Ногтями.

12. Ударные поверхности ноги?

- а) Подъёмом стопы.
- б) Подъёмом стопы, пяткой, ребром стопы
- в) Подъёмом стопы, пяткой, ребром стопы, подушечкой стопы
- г) Подъёмом стопы, пяткой, ребром стопы, подушечкой стопы, коленом.

13. Что такое: Чариот, Кюнне, Сабум?

- а) Чариот – ровно, Кюнне – поклон, Сабум - мучитель.
- б) Чариот – плохой, Кюнне – поворот, Сабум - учитель.
- в) Чариот – смирно, Кюнне – поклон, Сабум - отжимание.
- г) Чариот – смирно, Кюнне – поклон, Сабум - учитель.

14. Что такое: Джюнби, Щи дяк, Гыман?

- а) Джюнби – приготовиться, Щи дяк – начали, Гыман - конец.
- б) Джюнби – да быстрее уже, Щи дяк – где я, Гыман - начало.
- в) Джюнби – ещё не готов, Щи дяк – не переводится, Гыман - середина.

15. Что такое: Баро, Галле, Кейсок?

- а) Баро - не переводится, Галле – остановиться, Кейсок - продолжить.
- б) Баро - возврат в исходное положение, Галле – остановиться, Кейсок - продолжить.
- в) Баро - иди, Галле – не иди, Кейсок – стой посередине.

16. Что такое ольгуль-маки, момтон-ан-маки, арэ-маки?

- а) Ольгуль-маки - нижний блок рукой, момтон-ан-маки - верхний блок рукой, арэ-маки - средний блок рукой.
- б) Ольгуль-маки - верхний блок рукой, момтон-ан-маки - средний блок рукой, арэ-маки - нижний блок рукой.
- в) Ольгуль-маки - верхний блок рукой, момтон-ан-маки - средний блок рукой, арэ-маки – такого блока нет вообще.

17. Что такое ап-чаги, долио-чаги, ёп-чаги, нерио-чаги?

- а) Что такое ап-чаги – прямой удар ногой, долио-чаги – удар ногой по кругу, ёп-чаги- удар ногой в бок, нерио-чаги – удар ногой сверху вниз.

б) Что такое ап-чаги - прямой удар рукой, долио-чаги - удар ногой по кругу, ёп-чаги- почеси мне пузо, нерио-чаги – удар ногой сверху вниз.

в) Что такое ап-чаги - прямой удар ногой, долио-чаги - удар ногой по кругу, ёп-чаги- удар ногой в бок, нерио-чаги - удар ногой сверху вниз.

#### Обработка результатов

1-в	2-б	3-а	4-г	5-б	6-б	7-г	8-б	9-г	10-в
11-а	12-д	13-д	14-а	15-б	16-б	17-а			

#### Уровни освоения программы:

Высокий уровень: 17-15 правильных ответов

Средний уровень: 14-9 правильных ответов

Низкий уровень: 8 правильных ответов и менее

#### Промежуточная аттестация после второго года обучения

1) Необходимое количество врачебных обследований лиц занимающихся физической культурой и спортом.

а) 2; б) 1 ; в) 3.

2). Устойчивое самое отрицательное состояние спортсменов.

а) утомление; б) перетренированность; в) переутомление

3). Предмет изучения спортивной медицины

а) занимающиеся в школах, лицеях, колледжах; б) занимающиеся в вузах;

в) организм человека под влиянием систематических физических нагрузок.

4). Задачи спортивной медицины.

а) выявление наличия болезни;

б) выявление состояния физического развития и физической подготовленности.

в) оказание первой помощи.

5) Артериальное давление характеризует:

а) деятельность дыхательного аппарата; б) сердечно-сосудистой системы;

в) эндокринной системы.

6) В какую группу входят здоровые, физически развитые дети.

а) отличников б) основную в) мастеров

7. Что такое потеря сознания?

а) Потеря сознания - это состояние, когда человек лежит без движения, не реагирует на вопросы и не воспринимает происходящее. Она обусловлена недостаточным притоком крови к мозгу и нарушение нервной деятельности.

б) Потеря сознания - это состояние, когда человек стоит не разговаривает, не реагирует на вопросы, плачет и отворачивается.

в) Потеря сознания - это как тепловой удар, только пить не хочется.

8. Первая помощь при потере сознания?

а) При признаках перегрева спортсмен должен прекратить занятие.

б) При признаках потере сознания спортсмен должен прекратить занятие, сходить и выпить воды, снять лишнюю одежду и лечь в прохладное помещение.

в) Необходимо уложить спортсмена и приподнять ноги, расстегнуть одежду, поднести к носу ватку с нашатырным спиртом. Если не приходит в себя человек долго нужно перевернуть на бок, если перестал дышать, начинать сразу искусственное дыхание.

9. Что такое растяжение связок

а) Растяжение связок - редкий вид травмы. Растяжение обычно возникает при резких движениях в суставе.

б) Растяжение связок - распространённый вид травмы. Растяжение обычно возникает при резких движениях в суставе, превышающих его нормальную амплитуду. Чаще всего растяжению подвергаются связки голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.

в) Растяжение связок - распространённый вид травмы. Чаще всего растяжению подвергаются связки голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.

10. Симптомы растяжения связок

а) Боль при движении, в ряде случаев - гематома (синяк).

б) Нет симптомов.

в) Боль при движении в суставе, боль при наступании на ногу, постепенное нарастание отёка сустава, в ряде случаев - гематома (синяк), покраснение и повышение температуры кожи в районе травмы.

11. Первая помощь при растяжении связок?

а) Тугую повязку не накладывать, холод не прикладывать, нужен только покой и тишина.

б) Обеспечить покой травмированной ноге или руке, наложите тугую повязку. При подозрении на разрыв связок (аномальная подвижность в суставе) надо наложить шину из подручных средств, на первые два часа надо положить пузырь со льдом, приподнять конечность.

в) Обеспечить покой травмированной ноге или руке, наложите тугую повязку, приподнять конечность.

12. Гигиенические требования к спортивной одежде?

а) Должна быть лёгкой и удобной, не стеснять движения, соответствовать по росту и полноте, хорошо пропускать воздух, гигиенически чистой и соответствовать виду спорта.

б) Большой разницы нет в одежде, просто мама велела тепло одеваться.

в) Чем меньше одежды тем легче бежать, а значит меньше стирать.

13. Гигиенические требования к спортивной обуви.

а) Должна быть лёгкой и удобной, прочной, мягкой и эластичной, защищать от сырости и соответствовать размеру, гигиенически чистой и соответствовать виду спорта.

б) Большой разницы нет в обуви.

в) Должна быть, красивой, дорого стоить, соответствовать моде.

14. Закаливание – это...

а) Закаливание – это система гигиенических мероприятий направленных на оздоровление организма. Закаливание бывает воздухом, водой, солнцем.

б) Закаливание – это система ерунды, которую придумали взрослые, чтобы было веселей.

в) Закаливание – это система не гигиенических мероприятий направленных на заболевание организма. Закаливание бывает с помощью, жевания, глотания, запивания.

15. Личная гигиена спортсмена это?

а) Регулярное мытьё тела с мылом и сменой белья. Обязательное мытьё рук перед едой, после туалета и спортивной тренировки, регулярная стрижка ногтей и волос, нельзя носить чужое нательное бельё. Ранки, мозоли, воспаления на коже необходимо дезинфицировать.

б) Регулярное мытьё тела. Регулярная стрижка ногтей и волос, можно носить

чужую одежду. Гнойники сами заживают.

в) Грязь всё время появляется, зачем её мыть. После туалета руки мыл один раз. Волосы и ногти, длинные очень модно, стричь не буду, девочки же носят.

#### 16. Рациональное питание?

а) Рациональное питание - здоровая еда, которая содержит белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Еда должна быть легко усваивается, обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом. Чипсы и сухарики ни ем, потому что их даже кошки не едят.

б) Я не знаю, что такое витамины - шмитамины, покупаю всякую гадость пока мама не знает, а то что я толстый и желудок болит это от супа наверное.

в) Рациональное питание - это еда, которая содержит белки, жиры, углеводы, конфеты, жвачки из пачки, мармеладки, шоколадки.

#### 17. Гигиенические требования к местам занятий

а) Зал должен быть проветренный и чистый, хорошо освещён.

б) Температура в спортзале должна составлять 27- 34 С<sup>0</sup>, зал должен быть проветренный и чистый, освещён солнцем.

в) Температура в спортзале должна составлять 17-24 С<sup>0</sup>, зал должен быть проветренный и чистый, хорошо освещён.

#### Обработка результатов

1-а	2-б	3-в	4-б	5-б	6-б	7-а	8-в	9-б	10-в
11-б	12-а	13-а	14-а	15-а	16-а	17-б			

#### Уровни освоения программы:

Высокий уровень: 17-15 правильных ответов

Средний уровень: 14-9 правильных ответов

Низкий уровень: 8 правильных ответов и менее

### **Промежуточная аттестация после третьего года обучения**

1. Стойки – моа-соги, пьонхи-соги, джюньби-соги это?

а) Стойки – моа-соги – стойка смирно, пьонхи-соги стойка ноги на ширине плеч руки за голову, джюньби-соги- боевая стойка, боком, одна рука и нога впереди.

б) Стойки – моа-соги – стойка смирно, пьонхи-соги стойка ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки на уроне пояса, джюньби-соги - боевая стойка готовности, одна рука и нога впереди.

в) Стойки – моа-соги – стойка смирно, пьонхи-соги стойка ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки на уроне пояса, джюньби-соги- сед на полу ноги скрещены.

2. Стойки – ап-куби, двит-куби, мунг-нём – это.....

а) Ап-куби - передняя верхняя стойка, двит-куби - передняя верхняя стойка, поза мунг-нем - сед на полу со скрещенными ногами.

б) Ап-куби - задняя нижняя стойка, двит-куби - передняя нижняя стойка, поза мунг-нем - сед на полу со скрещенными ногами.

в) Ап-куби - передняя нижняя стойка, двит-куби - передняя нижняя стойка, поза мунг-нем - сед на полу со скрещенными ногами.

3. Что такое Пумсе, Кепка, Керуги?

а) Пхумсэ - формальный комплекс или бой с тенью, Кепка – разбивание досок, Керуги – спарринг.

б) Пхумсэ – формальное разбивание досок или бой с дверью, Кепка – корейский головной убор, Керуги – спарринг.

в) Пхумсэ - формальный комплекс или бой с тенью, Кепка – разбивание досок, Керуги – как Пхумсэ только в жилете.

4. Спортивное оборудование, используемое на соревнованиях в спаррингах
  - а) Бандаж, щитки, капа, жилет, шлем, ракетки.
  - б) Бандаж, щитки, капа, жилет, шлем, перчатки для тхэквондо ВТФ.
  - в) Бандаж, щитки, капа, шлем, перчатки для тхэквондо ВТФ.
5. Спортивное оборудование, используемое судьями на соревнованиях в спаррингах
  - а) Табло, электронная система судейства, секундомер, бланки с весовыми категориями.
  - б) Бандаж, щитки, капа, жилет, шлем, перчатки для тхэквондо ВТФ.
  - в) Флажки для Пумсе, бланки с поясными категориями.
6. Корейский счёт от 1 до 5:
  - а)
    - 1 - Хана
    - 2 - Туль
    - 3 - Сет
    - 4 - Нет
    - 5 - Ёсот
  - б)
    - 1 - Хан
    - 2 - Туль
    - 3 - Сета
    - 4 - Нету
    - 5 - Тасот
  - в)
    - 1 - Хана
    - 2 - Туль
    - 3 - Сет
    - 4 - Нет
    - 5 - Тасот
7. Корейский счёт от 6 до 10:
  - а)
    - 6 - Ёсот
    - 7 - Ильгоп
    - 8 - Ёдоль
    - 9 - Ахоп
    - 10 - Ёль
  - б)
    - 6 - Ёсот
    - 7 - Ильго
    - 8 - Доль
    - 9 - Моль
    - 10 - Ёлька
  - в)
    - 6 - Ёсот
    - 7 - Ильгоп
    - 8 - Ёдоль
    - 9 - Ах
    - 10 - Ох
8. Пхумсе в ВТФ это формальный комплекс упражнения с 1 по 4 форму называется:
  - а)
    - 1 - Тхэгук и джан (Небо)

- 2 - Тхэгук иль джан (Радость)
- 3 - Тхэгук са джан (Огонь)
- 4 - Тхэгук сам джан (Гром)
- б)
- 1 - Тхэгук иль джан (Небо)
- 2 - Тхэгук и джан (Радость)
- 3 - Тхэгук сам джан (Огонь)
- 4 - Тхэгук са джан (Гром)
- в)
- 1 - Тхэгык пиль джан (Небо)
- 2 - Тхэгык пи джан (Радость)
- 3 - Тхэгык сим джан (Огонь)
- 4 - Тхэгык си джан (Гром)
- 9. Пхумсе в ВТФ это формальный комплекс упражнения как:
- а)
- 5 - Тхэгук о джан (Страх)
- 6 - Тхэгук юк чан (Ужас)
- 7 - Тхэгук чхиль джан (Бред)
- 8 - Тхэгук паль джан (Вред)
- б)
- 5 - Тхэгук о джан (Ветер)
- 6 - Тхэгук юк чан (Вода)
- 7 - Тхэгык чиль джан (Гора)
- 8 - Тхэгык паль джан (Земля)
- в)
- 5 - Тхэгык юк джан (Ветер)
- 6 - Тхэгык чиль чан (Вода)
- 7 - Тхэгук паль джан (Гора)
- 8 - Тхэгык чихнуть джан (Земля)
- 10. Пхумсе на черные пояса с 1 по 4:
- а)
- 1 дан Корё (Высокая красота)
- 2 дан Кымган (Алмазная гора)
- 3 дан Тхэбэк (Великая белизна)
- 4 дан Пхёнвон (Плоская равнина)
- б)
- 1 дан Морё (Высокая красота)
- 2 дан Кымжан (Алмазная гора)
- 3 дан Тхэбэк (Великая белизна)
- 4 дан Пхёнвон (Плоская равнина)
- в)
- 1 дан Корё (Высокая нога)
- 2 дан Кымган (Непонятная гора)
- 3 дан Тхэбэк (Великая чернота)
- 4 дан Пхёнвон (Кривая равнина)
- 11. Пхумсе на черные пояса с 5 по 9:
- а)
- 5 дан Сипчин (10 передвижений)
- 6 дан Читхэ (Топтать землю ногами)
- 7 дан Чхонвон (Небесная купель)
- 8 дан Хансу (Китайская вода)
- 9 дан Ир-о (Единственность)

б)

5 дан Сипчин (10 хождений)

6 дан Читхэ (Топтать небо ногами)

7 дан Чхонвон (Небесная купель)

8 дан Хансу (Китайский лимонад)

9 дан Ир-о (Единственность)

в)

5 дан Сипчин (10 передвижений)

6 дан Читхэ (Топтать землю ногами)

7 дан Ля-ля (Небесная купель)

8 дан Хансу (Китайская вода)

9 дан Бла-бла (Единственность)

12. Где находится и как называется штаб-квартира ВТФ

а) Штаб-квартира ВТФ находится в Сеуле, в огромном центре, известном под названием Куккивон.

б) Штаб-квартира ВТФ находится в Пекине, в огромном центре, известном под названием Куккибон.

в) Штаб-квартира ВТФ находится в Бангкоке, в огромном центре, известном под названием Куккитон.

13. в 1973-м, в Южной Корее создали Всемирную Федерацию Тхэквондо (ВТФ), которую возглавил:

а) Ким Ун Ён.

б) Ён Ун Ким

в) Ун Ким Ён

14. Как переводятся термины: твио-двит-чаги, дубальдангсенг-долио-чаги, твио-долио-чаги?

а) твио-двит-чаги- удар с разворота назад, дубальдангсенг-долио-чаги- удар ножницы, твио-долио-чаги-удар по кругу в прыжке

б) твио-двит-чаги- твио-долио-чаги-удар по кругу в прыжке, дубальдангсенг-долио-чаги- удар ножницы, твио-долио-чаги- удар с разворота назад.

в) твио-двит-чаги- удар ножницы, дубальдангсенг-долио-чаги- удар с разворота назад, твио-долио-чаги-удар по кругу в прыжке.

15. Как переводятся термины: джепибум-хансонналь-маки, арэ-хечьо-маки, батансон-момтон-маки?

а) джепибум-хансонналь-маки - защита ребром ладони, сональ-арэ-хечьо-маки- защита среднего уровня открытой ладонью, батансон-момтон-маки- блок нижней части корпуса в форме клина, выполненный ребром ладони.

б) джепибум-хансонналь-маки - защита ребром ладони, сональ-арэ-хечьо-маки- блок нижней части корпуса в форме клина, выполненный ребром ладони., батансон-момтон-маки- защита среднего уровня открытой ладонью.

в) джепибум-хансонналь-маки - защита среднего уровня открытой ладонью, сональ-арэ-хечьо-маки - блок нижней части корпуса в форме клина, выполненный ребром ладони., батансон-момтон-маки- защита ребром ладони.

16 Как переводятся удары руками: сональ-чиги, палькуп-олио-чиги , пьёнсонкут-опо-джируги?

а) сональ-чиги- удар ребром ноги, палькуп-олио-чиги – удар вверх локтём, пьёнсонкут-опо-джируги- укол кончиками пальцев.

б) сональ-чиги- удар ребром ладони, палькуп-олио-чиги – удар локтём в пол, пьёнсонкут-опо-джируги- укол кончиками пальцев.

в) сональ-чиги- удар ребром ладони, палькуп-олио-чиги – удар вверх локтём, пьёнсонкут-опо-джируги- укол кончиками пальцев.

17. Как переводятся удары руками: палькуп-чиги, палькуп-пьоджок-чиги, долио-

джируги?

а) палькуп-чиги- удар локтём, палькуп-пъоджок-чиги- удар локтём на отмахъ с упор в правую (левую) ладонь, долио-джируги- боковой удар (плечо и предплечье образуют прямой угол), ударная поверхность тыльная сторона кулака.

б) палькуп-чиги- удар локтём, палькуп-пъоджок-чиги- удар локтём на отмахъ с упор в правую (левую) ладонь, долио-джируги- удар ногой по кругу, а потом удар кулаком в лоб.

в) палькуп-чиги - удар коленом, палькуп-пъоджок-чиги- удар локтём на отмахъ с упор в правую (левую) ладонь, долио-джируги- боковой удар (плечо и предплечье образуют прямой угол), ударная поверхность тыльная сторона кулака.

#### Обработка результатов

1-б	2-в	3-а	4-б	5-а	6-в	7-а	8-б	9-б	10-а
11-а	12-а	13-а	14-а	15-б	16-в	17-а			

#### Уровни освоения программы:

Высокий уровень: 17-15 правильных ответов

Средний уровень: 14-9 правильных ответов

Низкий уровень: 8 правильных ответов и менее

#### Промежуточная аттестация после четвертого года обучения

1) Приоритетный тип физического развития.

а) астенический; б) гиперстенический; в) нормостенический.

2) Термин "спортивная медицина" включает

а) метод определения функционального состояния спортсменов

б) метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях

в) система медицинского обеспечения всех контингентов

занимающихся физкультурой и спортом

г) все перечисленное

3) Выделяют все перечисленные группы видов спорта,

входящие в существующую классификацию, кроме

а) циклических

б) смешанных

в) ациклических

г) сложно-технических

д) скоростно-силовых

4) Циклические виды спорта развивают преимущественно

следующие физические качества

а) силу

б) скорость

в) выносливость

г) координацию движения

5) Понятие тренированности спортсмена включает

а) состояние здоровья и функциональное состояние организма

б) уровень физической подготовки

в) уровень технико-тактической подготовки

- г) уровень психологической (волевой) подготовки  
д) все перечисленное
- б) Основными вариантами тренировки спортсмена являются все перечисленные, кроме
- а) равномерной тренировки  
б) переменной тренировки  
в) напряженной тренировки  
г) повторной тренировки  
д) контрольного прохождения дистанции
- 7) К факторам, составляющим выносливость спортсмена, относятся все перечисленные, кроме
- а) личностно-психических  
б) энергетических ресурсов организма  
в) функциональной устойчивости организма  
+г) технической подготовки и массы тела
- 8) Основные медицинские критерии отбора юных спортсменов включают все перечисленное, кроме
- а) состояния здоровья  
б) функционального состояния организма  
в) физического развития  
+г) вредных привычек
- 9) В процессе спортивной подготовки основными этапами отбора являются все перечисленные, кроме
- а) предварительной подготовки  
б) начальной спортивной специализации  
в) углубленной тренировки в конкретном виде спорта  
г) участия в соревнованиях  
д) спортивного совершенствования
- 10) К специфическим факторам, определяющим деятельность спортсмена в скоростно-силовых видах спорта относятся все перечисленные, кроме
- а) физических качеств (специфических)  
б) психического развития  
в) физической подготовленности  
г) технической подготовленности  
д) способности к развитию максимальной мощности
- 11) К специфическим факторам, определяющим деятельность спортсмена в циклических видах спорта, относятся все перечисленные, кроме
- а) общей выносливости  
б) специальной выносливости  
в) возможности кардиореспираторной системы  
г) физической работоспособности  
д) координации движений
- 12) К технико-физическим качествам, необходимым спортсмену в спортивных единоборствах, относятся
- а) активность атакующих и защитных действий и разнообразие этих действий

- б) физическая выносливость
- в) психическая устойчивость
- г) скорость реакции
- д) все перечисленное

13) К основным мезоциклам тренировочного процесса относятся

- а) контрольно-подготовительный
- б) втягивающий
- в) предсоревновательный
- г) базовый и соревновательный

14) К факторам, составляющим основу выносливости спортсмена, относятся

- а) личностно-психические
- б) энергетические ресурсы организма
- в) функциональная устойчивость организма
- г) экономизация работы функциональных систем организма
- д) все перечисленное

15) К основным видам терморегуляции относятся

- а) химическая
- б) физическая
- в) электрическая
- г) биологическая и биоэлектрическая
- +д) правильно а) и б)

16. Прием питательных смесей до начала длительных напряженных физических нагрузок рекомендуется за период

- а) 4-5 ч
- б) 3-4 ч
- в) 30-60 мин

17. Основные медицинские критерии отбора юных спортсменов включают все перечисленное, кроме:

- а) состояния здоровья
- б) физического развития и функциональное состояние
- в) вредных привычек

#### Обработка результатов

1-в	2-г	3-б	4-в	5-д	6-в	7-г	8-г	9-г	10-б
11-д	12-д	13-г	14-д	15-д	16-в	17-в			

#### Уровни освоения программы:

Высокий уровень: 17-15 правильных ответов

Средний уровень: 14-9 правильных ответов

Низкий уровень: 8 правильных ответов и мене

## 11. Использованная литература:

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2008. – 381с.
2. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии – СПб.: изд. «Питер», 2002. – 288с.
3. Васильков А.А. Теория и методика спорта – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2008. – 379с.
4. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса – М.: изд. «Олимпия пресс», 2007. – 272с.
1. Гил К. «Основы Тхэквондо» М., Фаир-пресс, 2002 г.
5. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта – М.: изд. «Академия», 2004. – 224с.
6. Гогунев. Е.Н., Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта – М.: изд. «Академия», 2009. – 256с.
7. Григорович Е.С., Переверзева В.С. Физическая культура – Минск.: изд. «Высшая школа», 2009. – 245с.
8. Должников И.И. «Физкультура пособие для учителя 1 класс» М., Айрис пресс, 2004 г.
9. Должников И.И. «Физкультура пособие для учителя 2 класс» М., Айрис пресс, 2004 г.
10. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: изд. «Питер», 2008. – 352с.
11. Ключников Е.Ю. «Тхэквондо. Теория и методика Том 1» Р., Феникс, 2007 г.
12. Кожухова Н.Н. «Методика физического воспитания и развития ребёнка» М., Академия, 2008 г.
13. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» М., Физкультура и спорт, 2001 г.
14. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта – М.: изд. «Академия», 2010. – 336с.
15. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб.: изд. «Питер», 2005. – 300с.
16. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: Наука побеждать» М., Астрель, 2002г.
17. Смирнова Л.А. «Общеразвивающие упражнения для младших школьников» М., Владос, 2003 г.
19. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» М., ТЦ Сфера, 2004 г.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта – М.: изд. «Академия», 2009. – 480с.
21. Чой Сунг Мо «Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга» Р., Феникс, 2002г.

Тест на полушарное доминирование (Н. М. Тимченко).

Отвечайте на вопросы, используя ответы «да» и «нет».

1. Иногда я люблю помечтать.
2. Я скорее сам стремлюсь разобраться в ситуации, чем доверяюсь мнению другого.
3. Меня очень волнует и вдохновляет пребывание на природе.
4. Я скорее обдумываю свои поступки, чем действую импульсивно.
5. Я больше люблю грустную музыку, чем веселую.
6. Я лучше, чем большинство людей, предвижу последствия собственных решений.
7. У меня выразительная мимика.
8. Я часто и подолгу сомневаюсь в чем-либо.
9. Иногда я чувствую себя артистом.
10. Как правило, я довожу дело до конца.
11. У меня более выражены склонности к конкретным наукам, чем к абстрактным.
12. У меня плавная спокойная речь.
13. Я предпочитаю яркую оригинальную одежду.
14. Я люблю спокойно поразмышлять о чем-либо.
15. Я очень люблю посидеть у телевизора (больше, чем другие люди).
16. Я очень тщательно выбираю своих знакомых, приятелей, друзей.
17. Я могу довольно долго и продуктивно работать в условиях шума.
18. Самокритика — мое правило.
19. Меня считают открытым и непосредственным человеком.
20. Опаздывать — не в моих привычках.

Обработка результатов

Подсчитать количество ответов «да» на четные и нечетные вопросы в отдельности.

Если сумма баллов нечетная, больше ответов на четные вопросы, то более активно правое полушарие, а если сумма баллов четная, больше ответов на нечетные вопросы, то активно левое полушарие.

Подсчитать количество ответов «нет» на четные вопросы и сложить эту сумму с количеством ответов «да» на нечетные вопросы. Сравнить значение с нормативной шкалой: до 7 баллов — доминирует левое полушарие, 8—12 — смешанный тип, 13—20 баллов — правое.

