

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1130»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №1130

_____ **Д.И. Бодер**
« _____ » _____ **2016г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
школьного возраста
секции «Тхэквондо»

Педагог Демкин А.А.

для детей -7-17 лет

2016-2017 учебный год

1. Введение

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на всестороннее развитие обучающихся, включая физическую и морально-психологическую подготовку детей. Программа является адаптированной, составленной на основе методических разработок и литературы ведущих специалистов в области спорта в России.

В программе четко определены цель, задачи и способы их реализации. Программа рассчитана на детей в возрасте 7–17 лет, срок реализации 3 года. Программа рекомендована к реализации, **разработана в соответствии с «Требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844).**

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Нестабильная социально-экономическая обстановка приводит к росту негативных явлений и вредных привычек в молодежной среде, снижает общий уровень духовности. Такая тенденция требует усиления воспитательной работы и развития новых форм организованного досуга, ориентированных на общечеловеческие ценности, показывающих глубину и целостность мироздания, единство всего живого, позволяющих подросткам почувствовать себя продолжателем культурных традиций своего народа и всего человечества. Однако количественный рост всевозможных детских объединений и секций названной проблемы не решит. Необходимо, чтобы различные формы работы объединялись в целостную систему обучения, где осуществлялся бы комплексный подход, в результате которого укрепление физического здоровья неразрывно переплеталось бы с формированием

морально-этических принципов, развитием общей культуры и становлением интеллектуальных способностей растущего человека.

2.2. Актуальность.

Занятия, приучение детей к спорту и тхэквондо, в частности, - один из главнейших задач в воспитании и формировании личности ребенка. Несомненно, что это актуально сейчас и будет еще, как минимум несколько десятилетий. Современные дети, за редким исключением, не могут выполнить нормативы комплекса ГТО 70-х годов. А это прямая угроза и обороноспособности страны и ее экономическому развитию. Занятия тхэквондо ВТФ делают ученика гибким, стройным, физически выносливым и сильным. А это значит, что актуальность не вызывает сомнений.

2.3. Новизна и отличительные особенности

Новизна данной программы и ее главное отличие от ранее разработанных, является планомерная подготовка ребенка к занятиям спортивными единоборствами в игровой форме с элементами специализации, позволяющей выступать во всех категориях соревнований, что является наиболее актуальной задачей на сегодняшний день.

Данная программа адаптирована для учреждений дополнительного образования.

2.4. Цель:

Развить физические способности детей через занятия тхэквондо.

2.5. ЗАДАЧИ:

2.5.1. Воспитательные:

- повышать общий уровень культуры;
- ориентировать обучающихся на общечеловеческие ценности и коррекция поведения в соответствии с морально-этическими нормами и правилами.

2.5.2. Обучающие:

- привить интерес к самостоятельной работе над собой, к самосовершенствованию;
- научить общаться в коллективе и уметь подчинять свои желания интересам коллектива, научить взаимовыручке и взаимопомощи;
- выработать хорошую осанку у детей;
- укреплять различные мышцы туловища, дыхательную и сердечную систему;
- снять эмоциональную напряженность, накопленную в школе;
- подготовить спортсменов и инструкторов;
- дать профессиональную подготовку учащимся для дальнейшей работы в детских и разновозрастных группах и секциях тхэквондо.

2.5.3. Развивающие:

- развивать физическое совершенствование и укреплять здоровье;
- развивать психическое совершенствование и научить овладению методами психорегуляции;
- развивать самодисциплину;
- развивать у детей осознание ценности жизни и здоровья своего и других людей.

2.6. Этапы образовательного процесса

Этап предварительной подготовки – укрепление здоровья и улучшения физического развития. Овладения основами техники выполнения физических упражнений. Привитие интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств, изучение основ этикета тхэквондо. Аттестация на пояс (ученическая степень – гып) белый, желтый (9-7 гып).

Этап спортивной начальной специализации - достижения всесторонней физической и функциональной подготовленности. Овладения основами техники тхэквондо и других общефизических и специальных упражнений. Приобретения соревновательного опыта. Аттестация на пояса зеленый, синий (6-4 гып). Определение спортивных задатков и способностей.

Этап спортивной подготовки - выполнение в совершенстве техники нанесения ударов руками и ногами, спарринга, где ведется состязание двух реально существующих спортсменов (Олимпийский раздел), страховок и само страховок. Аттестация на пояса красный, коричневый (3-1 гып). Сертификат на 1 дан (чёрный пояс) присваивает Союз Тхэквондо (ВТФ) России.

2.7. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

2.7.1. Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Приучать детей сознательно относиться к выполнению задания, разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать свои действия. На активность детей влияет заинтересованность, которая зависит от уровня подготовки и проведения занятия преподавателем.

2.7.2. Принцип наглядности является основным методом обучения в подготовительной и младшей группах.

2.7.3. Принцип доступности. Задание должно соответствовать уровню подготовленности детей. Непосильные задания снижают интерес к занятиям, уменьшают внимание и активность, вызывают неуверенность в себе.

2.7.4. Принцип последовательности. Это переход от простого к сложному, т.е. усвоенные движения и навыки должны наслаиваться на предшествующие и подкрепляться новыми. Важно, чтобы в новых упражнениях совершенствовались приобретенные ранее навыки и образовывались новые.

2.7.5. Принцип систематичности заключается в регулярности и непрерывности процесса обучения. Приобретенные навыки и знания

необходимо систематически закреплять. При повторении движений вновь образованные рефлексорные связи становятся устойчивее; новые формы движений быстрее усваиваются.

2.7.6. Принцип учета специфики средств тхэквондо. Основной базой для занятий являются разнообразные средства: беговые, прыжковые, силовые, плавные, скоростные упражнения, статическое изучение стоек, блоков, ударов и передвижения в них. Использование специального инвентаря (лапаракетка, протектор, боксерская груша), акробатика, целостные движения и групповые упражнения. Но используются они в зависимости от уровня занимающихся, возрастным критерием и различной конечной целью.

Но общепедагогические принципы, естественно не могут полностью раскрыть всю совокупность специфических признаков спортивной подготовки. Поэтому были сформулированы **специфические принципы**, отражающие целевые установки, закономерные связи между тренировочными и соревновательными воздействиями и реакциями на них организма спортсмена.

2.7.6.1. Принцип направленности на высшие достижения. Закономерности спорта, выраженные в его соревновательном начале, нацеленности спортивной деятельности на достижение победы на соревнованиях, острейшей конкуренции участников, выдвигают этот принцип в качестве одного из важнейших.

2.7.6.2. Принцип единства общей и специальной подготовки. На основе общей базовой подготовки, заложенной на начальных этапах многолетнего цикла в детском и юношеском возрасте, происходит увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

2.7.6.3. Принцип непрерывности процесса подготовки. Закономерности становления различных сторон подготовленности спортсмена и связанные с ним закономерности расширения функционального резерва систем организма требует регулярных тренировочных воздействий на протяжении длительного времени.

2.7.6.4. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Закономерности формирования адаптации к факторам тренировочного и соревновательного воздействия, морфофункциональная специализация органов и систем предъявляют к организму спортсменов повышающие требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, для протекания приспособительных процессов.

2.7.6.5. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет избежать противоречий между видами работы различной преимущественно направленности, объемом и интенсивностью тренировочной работы, процессами утомления и восстановления и, таким образом, является элементом реализации в тренировочном процессе ряда важнейших закономерностей спортивной тренировки.

2.7.6.6. Принцип цикличности тренировочного процесса. Цикличность проявляется в систематическом повторении относительно законченных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов (от 2 до 10 дней), мезоциклов (от 3 до 6 недель), этапов, периодов (от 3 недель до 4 месяцев), микроциклов (от 4 до 12 месяцев). Построение тренировки на основе различных циклов дает возможность систематизировать задачи и средства тренировочного процесса и реализовать другие его принципы (рис. 2).

2.7.6.7. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы.

2.8. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности.
2. Акцент на развитие наиболее сильных качеств спортсмена, совершенствование технико-тактических навыков, которые преимущественно обеспечивают достижения планируют достижения планируемого результата.
3. Первоочередным повышением уровня скоростно-силовых качеств и на этой основе совершенствованием специальной выносливости.
4. Использование оптимальных объемов специальной подготовки, особенно в режимах, моделирующих соревновательную деятельность спортсменов.
5. Повышение уровня надежности и сбалансированности, атакующих и защитных действий в соответствии с требованиями соревновательной деятельности на главных турнирах.

2.9. МЕТОДЫ (ОБУЧЕНИЯ) ТРЕНИРОВКИ

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: **словесные, наглядные и практические**. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют нестандартно, а постоянно приспособливают конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки.

К словесным методам относится: рассказ, объяснения, лекция, беседа, анализ и обсуждения. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетания словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных

упражнений и их элементов. А также широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы и видеозаписи.

Методы практических упражнений делятся на две группы:

- 1) Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники.
- 2) Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Методы преимущественно направленные на освоение спортивной техники.

Следует выделять методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение на части которых невозможно. При применении методов освоения движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнения в процессе однократного использования данного метода, непрерывный характер или даётся с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном или в переменном режиме.

В качестве самостоятельных практических методов также используются игровой и соревновательный.

2.10. Формы и режим занятий

Образовательная деятельность спортивного объединения «Тхэквондо» осуществляется в **группах постоянного состава.**

Режим занятий – в каждой группе 2 занятия по 1,5 часа в неделю.

Занятия проводятся с учетом организационных моментов и здоровьесберегающих технологий.

Структура учебного занятия:

10 мин. – встреча группы и сопровождение детей в спортзал, переодевание и подготовка к занятию.

45 мин. — учебное занятие.

10 мин. – перерыв.

45 мин. – учебное занятие.

10 мин. — переодевание, консультации родителей, влажная уборка, проводы группы.

2.12. Возраст обучающихся - дети от 7-17 лет, группы распределяются по возрастным категориям и способностям.

Примерные возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней тренировки. Каждый этап подготовки может занимать от 1 до 3 лет, в зависимости от начального уровня группы и последующего успеха в освоении настоящей программы. Возрастные границы этапов по тем же причинам, так же могут быть изменены.

Этап предварительной подготовки	7-10 лет
Этап спортивной начальной специализации	10-15 лет
Этап спортивной подготовки	16 и старше

Возрастная особенность детей 7-17 лет

Группа: 7-10 лет – задачи обучения это укрепление здоровья, улучшение физического развития, упрощённое изучение и освоение основных базовых элементов и правил школы, создание и совершенствование моторной базы движения и координационных возможностей.

Особенности обучения: наиболее пригоден комплексно-игровой метод «игра обучение-игра». Упрощённые правила. Высокая эмоциональность процесса занятий. Упражнения на быстроту и ловкость, особенно быстроту реакции и сообразительность, с паузами отдыха; для выхода агрессивности - отработка ударов по лёгкой груше. Частая смена форм занятий. Строгое требование

соблюдения правил поведения и норм безопасности. Минимум критики и предоставление возможности проявлять себя.

Группа: 10-14 лет – задачи обучения это укрепление здоровья, улучшение физического развития, изучение и освоение основных базовых элементов техники и тактики, правил школы, создание и совершенствование моторной базы движений и координационных возможностей, развитие быстроты, ловкости, способностей к ориентировке. Развитие силы и общей выносливости – важная, но не главная задача.

Особенности обучения: основной метод обучения – комплексно-игровой «игра - обучение – игра», необходима высокая эмоциональность процесса занятий, частая смена заданий, введение соревновательных элементов. Обучение проводится по преимуществу целостным методам с большой долей показа и подводящих упражнений. Упражнения даются одинаково на разные конечности. Проводить планом и без плана мини – турниры и игры, предполагающие несколько победителей, сотрудничество в группе и соперничество между группами. Способствовать проявлению индивидуальности учеников и, особенно, ответственности.

Группа: 14-17 лет – задачи обучения это укрепление здоровья, улучшение физического развития, создание и совершенствование моторной базы движений и координационных возможностей, способностей к ориентировке, преимущественное развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости; изучение и освоение основных базовых элементов техники и правил школы, основ тактики, развитие воли.

Особенности обучения: на смену игровому методу приходит аналитико-синтетический метод «упражнение-игра-упражнение», эмоциональность процесса занятий сохраняется как условие интереса. Интенсивный прирост силы, быстроты, ловкости, идёт вместе с основной работой по технике и тактики. «Формирование характера» и силы воли идёт через приучение к терпению, поощрение сильных качеств (как компенсация слабых) и личной

деятельности, требующей сотрудничества и творчества во имя решения общих проблем. Моральная поддержка и помощь в развитии качеств личности.

2.13. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Результатом выполнения данной программы является физическое и морально психологическое развитие ребенка в процессе обучения, в результате чего появляется уверенность в себе, навыки самоконтроля, умение добиваться поставленной задачи, что характерно проявляется в период проведения контрольных соревнований и аттестаций.

2.14. Формы подведения итогов. Итогом реализации данной программы служат выступления обучающихся на соревнованиях по тхэквондо, участие в показательных выступлениях, поездки в летние спортивные лагеря, аттестации на пояса.

Данная программа может быть расширена и дополнена до 7 лет обучения.

III. Учебно-тематический план 1-ого года обучения

№ № пп	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Повышение ОФП, гибкости, координации движений	11	1	10
3.	Техника ударов руками и ногами	12	1	6
4.	Защита от ударов руками и ногами	12	1	6
5.	Спортивные игры	6	1	5
6.	Техника и тактика ведения боя	6	1	5
7.	Самооборона	5	1	4
8.	Подготовка к аттестации (9ый,8ый гып)	14	3	11
9.	Подготовка к соревнованиям	6	1	5
10.	Подготовка показательной программы	5	1	4
11.	Заключительное (итоговое) занятие-соревнование	2	-	2
ИТОГО		72	13	59

III. Учебно-тематический план 2-ого года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности обучающихся на занятиях по тхэквондо	1	1	-
2.	Повышение СФП (увеличение специальной выносливости, при нанесение ударов руками и ногами), ОФП	11	1	10
3.	Техника ударов руками и ногами (отработка двоек)	9	2	7
4.	Защита от ударов руками и ногами (с помощью контратак)	7	1	6
5.	Спортивные игры	8	1	6
6.	Техника и тактика ведения боя (с помощью контра атак)	6	1	5
7.	Самооборона против палки и ножа.	5	1	4
8.	Подготовка к аттестации (на 7-ый , 6-ый гып)	10	1	9
9.	Подготовка к соревнованиям	12	4	8
10.	Подготовка показательной программы	5	1	4
11.	Заключительное (итоговое) занятие-соревнование	2	-	2
ИТОГО		76	15	61

III. Учебно-тематический план 3–ого года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности обучающихся на занятиях по тхэквондо, страховки, самостраховки.	1	1	-
2.	Повышение СФП (увеличение специальной выносливости, при нанесение ударов руками и ногами).	11	1	10
3.	Техника ударов руками и ногами (постановка нокаутирующих ударов)	7	1	6
4.	Защита от ударов руками и ногами	7	1	6
5.	Спортивные игры	6	1	5
6.	Техника и тактика ведения боя	8	2	6
7.	Самооборона против группового нападения	5	1	4
8.	Подготовка к аттестации на 5-ый гып	10	1	9
9.	Подготовка к соревнованиям	14	5	9
10.	Подготовка показательной программы	5	1	4
11.	Заключительное (итоговое) занятие-соревнование	2	-	2
ИТОГО		76	15	61

IV. Содержание

I год обучения

Тема 1: Вводное занятие.

Таких занятий два. Первое проводится на первом же учебном занятии, второе после Нового года. На этом занятии проводится инструктаж по технике безопасности на тренировках по следующим темам:

- Правила поведения учащихся в спортивном зале
- Оказание первой медицинской помощи при различных травмах
- Пути эвакуации и последовательность действий при пожаре и других чрезвычайных ситуациях

Тема 2. Повышение ОФП, гибкости, координации

2.1. Повышение ОФП:

- бег 50 м, 100 м, 400 м, 800 м, 1 км
- подтягивания и другие упражнения на перекладине
- подъем ног, коленей на шведской стенке
- сгибание рук в упоре лежа
- упражнения со скакалкой
- упражнения с эспандером
- упражнения с гантелями
- плавание
- спортивные игры: футбол, баскетбол, пионербол

2.2. Развитие гибкости

- игровые задания, направленные на развитие гибкости

Игровые задания, направленные на развитие гибкости

«Мостик»

Игроки делятся на несколько команд. Команды строятся на линии «старт» в колонны по одному. Первые номера команд встают на «гимнастический мостик», вторые номера проползают под ними и тоже встают на «мостик», то же проделывают остальные участники команд. Игроки перемещаются данным образом до линии «финиша». Выигрывает команда, первой добравшаяся до финиша.

«Коснись ногой «лапы»

Участники делятся на пары: первые номера держат «лапы», вторые встают напротив них примерно на расстоянии 1 м.

1-е задание: «лапа» держится на уровне груди вторых номеров, которые под счет тренера делают 10 прямых махов ногами, обязательно касаясь ногой «лапы» (тот, кто держит «лапу», считает количество касаний);

2-е задание: то же, только «лапу» держать на уровне головы;

3-е задание: то же, только «лапу» держать на 10-15 см выше головы.

После выполнения задания игроки меняются местами. Выигрывают те, кто большее количество раз попал по «лапе».

«Перемахни ногой через «лапу»

Построение то же, что в задании «коснись ногой «лапы»», только участники должны сделать 10 махов ногами внутрь и 10 наружу, перенося ногу над «лапой» (тот, кто держит «лапу», считает количество касаний).

1 -е задание: «лапу» держать на уровне пояса;

2-е задание: «лапу» держать на уровне груди;

3-е задание: «лапу» держать на уровне головы.

Выигрывает тот, кто меньшее количество раз «задел» ногой за «лапу».

«Без отрыва от стены»

Участники делятся на пары. Первые номера встают спиной к стене, вторые — справа от них на расстоянии 1 м, держа «лапу» на определенном

уровне («лапа» касается стены). Участник, стоящий спиной к стене, должен сделать мах прямой ногой в сторону, не отрывая при этом пятку маховой ноги от стены (можно наклонять корпус вдоль стены).

1-е задание: «лапа» держится на уровне груди первых номеров, которые под счет тренера делают 10 прямых махов правой ногой, обязательно касаясь ногой «лапы» (тот, кто держит «лапу», считает количество касаний);

2-е задание: то же, только «лапу» держать на уровне головы;

3-е задание: то же, только «лапу» держать на 10—15 см выше головы.

Затем то же делается с левой ноги. После чего партнеры меняются местами. Выигрывает тот, кто большее количество раз коснулся «лапы».

«Гусеница»

Участники делятся на несколько команд и строятся в колонну по одному. По команде тренера первые номера должны преодолеть расстояние от старта до финиша при помощи шпагата: участник садится на продольный шпагат как можно ниже; далее он встает на точку, где оказалась впереди стоящая нога, когда игрок сел на шпагат; далее еще шпагат с другой ноги и подъем, перемещаясь таким образом до линии финиша. В случае неправильного выполнения задания ученик возвращается и начинает заново. После команда дается следующим номерам. Выигрывает ученик, первым преодолевший расстояние.

Вариант: то же задание, но с поперечным шпагатом.

«Помоги своим ногам»

Построение то же, что и в игре «гусеница». Ученики преодолевают расстояние от старта до финиша следующим способом: участник наклоняется вперед и, не сгибая ноги в коленях, берет за свои шнурки (или стопы); в таком положении, не отрывая рук, он доходит до линии финиша, «помогая руками передвигаться ногам». Ученик, согнувший колени или оторвавший руки, возвращается назад и выполняет задание заново. Выигрывает тот, кто быстрее добрался до финиша.

«Захват»

Участники располагаются по всему залу. Исходное положение игроков — сед ноги вместе (носочки вверх); в руках у каждого сложенные в несколько раз прыгалки (расстояние между руками 10—15см). По команде тренера ученики должны, наклоняясь вперед, перекинуть прыгалки через стопы и удерживать такой «захват» как можно дольше. Выигрывают те, кто дольше удерживает «захват». Можно делать то же, взяв руки «в замок».

Вариант: то же упражнение, но только и.п. — сед ноги врозь. Дотягиваться до правой ноги, до левой и удерживать данное положение. При наклоне вперед можно поставить какой-нибудь ориентир.

«Трудная мишень»

Участники делятся по парам. Один садится в положение – сед ноги врозь (ноги как можно шире), второй садится напротив него, упираясь стопами в его колени, и держит «лапу» около своей груди. Первый ученик по команде тренера старается дотянуться до «лапы» или сделать удар «момтхонь чирьги». Выигрывает ученик, дотянувшийся до лапы большее количество раз.

«Ван Дам»

Ученики располагаются по залу и садятся на поперечный (или продольный) шпагат, руки ставятся на пояс. Под счет тренера участники выполняют удары (блоки) на пояс. Под счет тренера участники выполняют удары (блоки) руками, сохраняя равновесие. Выигрывает ученик ни разу не коснувшийся руками пола

- растяжки в паре. Стоя у шведской стенки один партнер кладет другому ногу на плечо

- гимнастические упражнения: мостик, махи ногами у шведской стенки, наклоны, прогибы.

2.3. Развитие координационных способностей

- прыжки с поворотом на 180°, 360°, 540°
- стойки на одной ноге с поднятой другой в положении, соответствующем различным ударам в тхэквондо
- гимнастические упражнения: колесо, рындат, стойка на руках с прислонением корпуса и ног к стене
- мостик гимнастический на время
- прыжки на одной ноге наперегонки
- различные страховки при падении

Тема 3. Техника ударов руками и ногами

3.1. Встречный прямой удар правой рукой в туловище

- принять боевую стойку
- приготовить правую руку (затем левую) для нанесения удара
- нанести прямой удар рукой в туловище

3.2. Прямой удар правой рукой в туловище с разворотом на 360°

- принять боевую стойку
- выполнить шаг правой ногой вперед
- выполнить разворот туловищем через спину на 180° с шагом левой ноги
- нанести прямой удар правой рукой в туловище

3.3. Прямой удар

- принять боевую стойку
- поменять стойку
- нанести прямой удар правой ногой в туловище

3.4. Прямой удар левой ногой в туловище с отскоком назад на ближней дистанции

- принять боевую стойку. Ближняя дистанция
- выполнить отскок назад
- нанести прямой удар правой ногой в туловище

3.5. Прямой удар правой ногой в туловище с шагом вперед

- применить боевую стойку

- выполнить шаг левой ногой вперед
- нанести прямой удар правой ногой в туловище

3.6. Удар ногой сверху вниз в голову со сменой позиции

- применить боевую стойку
- поменять стойку
- переместить вес тела на левую ногу одновременно поднимите вверх бедро правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечкой вниз
- нанесите удар сверху вниз правой ногой в голову

3.7. Удар сверху вниз правой ногой в голову с шагом вперед

- применить боевую стойку
- выполнить шаг левой ногой вперед
- переместить вес тела на левую ногу
- Одновременно поднимите вверх бедро правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечкой вниз
- нанесите удар сверху вниз правой ногой в голову

3.8. Удар сверху вниз правой ногой в голову с подскоком вперед

- принять боевую стойку
- левую ногу подтяните к правой ноге
- переместите вес тела на левую ногу

Одновременно поднимите вверх бедро правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечкой вниз

- нанесите удар сверху вниз правой ногой в голову

Тема 4. Защита от ударов руками и ногами

4.1. Блок внешней частью предплечья вниз. Применяется при защите тела ниже пояса. Прием начинается от противоположного плеча тыльной стороной кулака вниз. Незадолго до того как предплечье достигает точки контакта, оно разворачивается примерно на 180° (против часовой стрелки для правой руки). В конечном положении локоть слегка согнут и кулак удален от корпуса самое малое на длину кисти.

При полностью выпрямленной руке вероятно травма локтевого сустава. Если рука находится слишком близко от корпуса, то защищаемая область может быть поражена.

4.2. Блок вовнутрь, внешней частью предплечья, средний уровень. Защищает корпус от ключиц до пупка. Блокирующая рука движется в неизменном положении по окружности вперед, до тех пор пока кулак не достигнет средней линии корпуса. Кулак вытянутой вперед руки наоборот отводится к бедру. В процессе движения при выполнении защиты блокирующей рука поворачивается вовнутрь до тех пор, пока тыльная сторона предплечья не будет направлена вперед. В момент достижения конечного положения запястье находится на уровне плеча.

Тема 5. Спортивные игры

- Футбол
- Баскетбол
- Пионербол

Тема 6. Техника и тактика ведения боя.

На первом этапе обучения это должны быть простые, легко запоминающиеся движения, которые легко довести до автоматизма. Например комбинации с ударом доллио чаги.

Все эти упражнения проводятся в защитных жилетах и щитках:

- Соперники находятся друг относительно друга в закрытой стойке. Один делает смену ног и пробивает удар доллио чаги
- То же, только во время удара доллио чаги, защищающийся делает смену ног и защиту рукой и сам пробивает ответный удар доллио чаги
- из закрытой стойки атакующий пробивает удар твио доллио чаги, защищающийся делает смену ног, защиту рукой и контратаку.

По этой же схеме можно проработать атаку и защитные действия на все удары, которыми владеет занимающийся.

Тема 7. Самооборона

На I этапе обучения следует ограничиться страховками и само страховками. Но этому следует уделить особое внимание. В современном тхэквондо ВТФ преобладает прыжковая техника с обилием акробатических ударов в голову. И как следствие много падений.

Начинать изучение страховок надо с обычных гимнастических упражнений: кувырок вперед, кувырок – назад, березка, мостик.

После этого разучивается колесо, рондат. И только затем начинаем разучивать простейшую страховку. Разучивать следует на матах

- кувырок через плечо. Встать на колени, руку, через которую будете совершать кувырок округлите и напрягите. Если это правая рука голову наклоните к левому плечу.

Перекатитесь по руке через плечевой сустав. Сделав кувырок вперед вы окажетесь на боку. Рука, по которой вы перекатились будет поднята вверх, ладонью другой руки нужно сильно хлопнуть о покрытие.

Тема 8. Подготовка к аттестации

Здесь необходимо тщательно повторить и проработать все изученные темы. И обратить внимание на правильность движений, точность нанесения ударов. Необходимо рассказать ученикам как надо вести себя на аттестации. Не нарушать дисциплину, порядок в зале.

При подготовке к аттестации следует чередовать тренировку по ОФП на развитие силы и быстроты (отжимание и подъем туловища за 30 сек, челночный бой с ударами) с тренировкой на технику нанесения ударов. Т.е. одну тренировку проводить по ОФП, другую на технику и т.д.

Так упражнения на турнике и отжимания следует проводить не чаще 1 раза в неделю.

Тема 9. Подготовка к соревнованиям.

На первом этапе обучения необходимо представить соревнование как игровую тренировку. Соревнование можно проводить только внутри своей секции.

Т.е. тут не подходит даже слово «Соревнование». Это ни в коем случае не поединки между учениками. Соревнование следует провести – по количеству нанесенных по прожектору ударов за 30 сек.

- по ОФП;

- по спортивным играм

- можно развести участников на 20 м друг от друга и определить кто первый по хлопку преодолет это расстояние и нанесет удар. Время прохождения 20 м фиксируется секундомером.

Тема 10. Подготовка показательной программы

Исходя из уровня подготовки учеников необходимо разработать последовательность выполнения определенных комбинаций. Общее время показательной программы. При отработке не следует слишком детально конкретизировать выполнение того или иного действия. Ученик I этапа обучения вряд ли способен победить волнение и все точно выполнить. Скорее надо подобрать такие упражнения, чтобы в случае ошибки он сам же мог ее исправить, каким либо другим действием. Показательную Программу учеников I этапа обучения следует готовить только для родителей.

Тема 11. Это заключительное занятие.

На нем следует подвести итоги прошедшего года и дать задание на каникулы.

Содержание

2-го года обучения

1. Тема 1. Техника безопасности на занятиях тхэквондо

Повышение ОФП, гибкости, координации

2.1. Повышение ОФП:

- бег 50 м, 100 м, 400 м, 800 м, 1 км
- подтягивания и другие упражнения на перекладине
- подъем ног, коленей на шведской стенке
- сгибание рук в упоре лежа
- упражнения со скакалкой
- упражнения с эспандером
- упражнения с гантелями
- плавание
- спортивные игры: футбол, баскетбол, пионербол

повышение СФП

- смена ног доллио чаги по ракетке 30 сек
- смена ног момдоллио чаги по ракетке 30 сек
- смена ног нэрио чаги по ракетке 30 сек
- смена ног твит чаги по ракетке 30 сек

Упражнения по повышению СФП следует проводить не чаще 1 раза в неделю и не ранее декабря. Когда спортсмены более менее восстановятся после летнего отдыха.

Тема 3. Техника ударов руками и ногами (отработке двоек) На втором этапе обучения необходимо более тщательно подойти к отработке сложно координационных ударов с вращением. Это твит чаги и момдоллио чаги. Этим двум ударам следует уделять время почти на каждой тренировке.

Приводим примерный комплекс:

- смена ног твит гочи (вначале правой ногой, затем левой)
- смена ног момдоллио чаги

- атакующий делает шаг вперед контратака момдоллио чаги
- атакующий делает шаг вперед контратака твит чаги
- атакующий делает шаг вперед контратака момдоллио чаги

Тема 5. Спортивные игры

- футбол
- пионербол
- баскетбол

Тема 6. Техника и тактика ведения боя (с помощью контратак)

Для отработки этой задачи применяются бои по заданию. Отработка ведется в полной спортивной экипировке. Во время поединка одному ученику выдается задание атаковать строго определенным ударом из строго определенной стойки. Второму дается задание контратаковать и то же строго определенным ударом. Вот примерный набор заданий:

- атака доллио чаги, контратака доллио чаги
- атака момдоллио чаги контратака доллио чаги
- атака нэрио чаги контратака доллио чаги
- атака твит чаги контратака доллио чаги

После этих упражнений дается команда на проведение поединка, где разрешены все технические действия, предусмотренные Правилами соревнований, но акцент делается на выполнение определенной контратаки.

Тема 7. Самооборона против палки и ножа

Перед отработкой этих приемов следует позаботиться об инвентаре. Палка и нож должны быть сделаны из резины. Чтобы не причинить травмы спортсменам. Все приемы самообороны выполнять в медленном темпе. Быстрые резкие движения не допускаются.

Примерный перечень приемов по обезоруживанию против ножа.

- атака снизу – загиб руки за спину
- атака снизу – рычаг руки изнутри наружу
- атака сверху – замок с болевым на плечевой сустав
- атака сборку – рычаг руки снаружи вовнутрь

При работе против палки, атакующий медленными движениями наносит удары палкой, защищающийся нырками, уклонами, уходами защищается с переходом на какое-нибудь обезоруживание.

Тема 8. Здесь необходимо тщательно повторить и проработать все изученные темы. И обратить внимание на правильность движений, точность нанесения ударов. Необходимо рассказать ученикам как надо вести себя на аттестации. Не нарушать дисциплину, порядок в зале.

При подготовке к аттестации следует чередовать тренировку по ОФП на развитие силы и быстроты (отжимание и подъем туловища за 30 сек, челночный бой с ударами) с тренировкой на технику нанесения ударов. Т.е. одну тренировку проводить по ОФП, другую на технику и т.д.

Так упражнения на турнике и отжимания следует проводить не чаще 1 раза в неделю.

Тема 9. Подготовка к соревнованиям

За 3 недели до соревнований следует начать проводить тренировки на специальную выносливость. А в конце тренировки проводить поединки.

Темп тренировок должен возрастать по мере приближения к соревнованиям. За неделю до соревнований начать уменьшать нагрузку и прекратить учебные бои. На последней тренировке перед соревнованиями каждому участнику выдать персональное задание на соревнование.

Тема 10. Подготовка показательной программы

Исходя из уровня подготовки учеников необходимо разработать последовательность выполнения определенных комбинаций. Общее время показательной программы. При отработке не следует слишком детально конкретизировать выполнение того или иного действия. Ученик I года обучения вряд ли способен победить волнение и все точно выполнить. Скорее надо подобрать такие упражнения, чтобы в случае ошибки он сам же мог ее исправить, каким либо другим действием. Показательную Программу учеников I этапа обучения следует готовить только для родителей.

Тема 11. Это заключительное занятие.

На нем следует подвести итоги прошедшего года и дать задание на каникулы.

Содержание

3 года обучения

Тема 1. Техника безопасности обучающихся на занятиях по тхэквондо.

Инструктаж проводится на 1-ом занятии после летних каникул и на 1 занятии после зимних каникул.

Тема 2. Повышение СФП (увеличение специальной выносливости при нанесении ударов руками и ногами).

На 3 этапе обучения повышения СФП становится главной задачей учебно-тренировочного процесса. СФП ученика является наиболее информативным

критерием успешного выступления на соревнованиях. Упражнения могут проводиться как в защитном снаряжении, так и с ракетками.

I тип упражнений:

Один спортсмен стоит неподвижно, а другой наносит комбинацию: смена ног + какой-нибудь удар. Длительность упражнения 30 сек. По количеству нанесенных ударов судят о состоянии СФП испытуемого. Далее следует пауза, на которой ожидаем восстановления частоты пульса до 120 уд. в мин. и упражнение повторяется с другим ударом.

II тип то же только наносят двойки.

III тип. Выполняется 3-мя спортсменами.

Один становится по одну сторону зала, другой по другую. Испытуемый бежит между ними и наносит какой либо удар. Здесь время 60 сек. Восстановление см. I, II тип.

IV тип. Ведется поединок по заданию.

Запрещены защитные действия, разрешены только удары по протектору. Оценивается количество ударов. Длительность 60 сек. Рекомендуется постоянно менять напарников.

Тема 3. Техника ударов руками и ногами (подготовка нокаутирующих ударов)

На 3 этапе начинают разучивать:

- удар хурио чаги и прыжковые удары твигола хурио чаги, твитола твит чаги

После этого разучивают связанные с ними двойки.

Разучивание двоек идет сначала по ракеткам, а затем в протекторах

- удар рукой. Его отрабатывают в протекторах. Примерный перечень упражнений

а) атакующий делает шаг вперед, ученик наносит встречный удар кулаком задней руки

б) то же передней руки

в) атака доллио чаги → контратака удар рукой

Для постановки конкурирующих ударов используют тяжелые лапы, одевающиеся на предплечья

Тема 4. Защита от ударов руками и ногами

Существует 3 типа защит от ударов руками и ногами

1 тип. Уходом. Атакующий наносит любой удар ногой или рукой. Защищающийся делает шаг назад, вбок, в сторону и уходит с линии атаки.

2 тип. Блоком. Защищающийся выполняет защиту руками, ногами в результате которой атака не достигает цели.

3 тип. Защищающийся во время выполнения контратакующего удара уходит с линии атаки

5. Спортивные игры

- футбол

- пионербол

- баскетбол

Тема 6. Техника и тактика ведения боя.

Современное тхэквондо – это удары в голову. Поэтому при отработке этой темы следует сделать акцент на нанесение ударов в голову, в том числе акробатических и защите от подобных атак. Кроме того, ученик должен понять, что такое ведение поединка 1 и 2 номером.

Ведение поединка 1 номером. Ученик постоянно атакует, не особо думая о защите. Часто вопреки здравому смыслу. Такой тип ведения поединка характерен для спортсменов с высоким уровнем СФП и слабой техникой.

Ведение поединка 2 номером. Ученик защищается и только контратакует.

Иногда эта техника применяется для удержаний счета.

На практике применяются сразу обе тактики, а на соотношение выбирает тренер индивидуально для каждого ученика.

Тема 7. Самооборона против группового нападения.

Перед отработкой приемов самообороны необходимо провести несколько занятий на страховки и самостраховки. Приемы самообороны отрабатываются в замедленном темпе. Не допускается соревновательный подход к отработке приемов самообороны.

Вообще, отработка самообороны носит факультативный характер и предназначена для повышения кругозора учеников в области боевых искусств, а не конкретно самообороны. Авторы этой программы рекомендуют по настоящему отрабатывать приемы самообороны с 20 лет.

Тема 8. Здесь необходимо тщательно повторить и проработать все изученные темы. И обратить внимание на правильность движений, точность нанесения ударов. Необходимо рассказать ученикам как надо вести себя на аттестации. Не нарушать дисциплину, порядок в зале.

При подготовке к аттестации следует чередовать тренировку по ОФП на развитие силы и быстроты (отжимание и подъем туловища за 30 сек, челночный бой с ударами) с тренировкой на технику нанесения ударов. Т.е. одну тренировку проводить по ОФП, другую на технику и т.д.

Так упражнения на турнике и отжимания следует проводить не чаще 1 раза в неделю.

Тема 9. Подготовка к соревнованиям

За 3 недели до соревнований следует начать проводить тренировки на специальную выносливость. А в конце тренировки проводить поединки. Темп тренировок должен возрастать по мере приближения к соревнованиям. За неделю до соревнований начать уменьшать нагрузку и прекратить учебные бои. На последней тренировке перед соревнованиями каждому участнику выдать персональное задание на соревнование.

Тема 10. Подготовка показательной программы

Исходя из уровня подготовки учеников необходимо разработать последовательность выполнения определенных комбинаций. Общее время показательной программы. При отработке не следует слишком детально конкретизировать выполнение того или иного действия. Ученик I этапа обучения вряд ли способен победить волнение и все точно выполнить. Скорее надо подобрать такие упражнения, чтобы в случае ошибки он сам же мог ее исправить, каким либо другим действием. Показательную Программу учеников 3 года обучения следует готовить только для родителей.

Тема 11. Это заключительное занятие.

На нем следует подвести итоги прошедшего года и дать задание на каникулы.

Контрольные нормативы

I год обучения

9 гып

бело-желтый пояс

1. Стойки: - моа соги (пятки вместе носки врозь); - боевая.
2. Команды: - чарёт (смирно); - кьонэ (поклон).
3. Махи ногами: - вперед (не ниже 135°); - вбок (не ниже 90°); - назад (не ниже 80°).
4. ОФП (см. таблицы)

8 гып

желтый пояс

1. Удары ногами: - доллио чаги (в воздух); - доллио чаги (по ракетке).
2. Техника передвижений: - смена ног; - шаг вперед; - шаг назад.
3. ОФП

2 год обучения

7 гып

желто-зеленый пояс

1. Удары ногами: - ап чаги (в воз-дух) (допускается удар пяткой); - доллио чаги (по ракетке на уровне головы).
2. Контратаки: - доллио аги (атакующий делает шаг вперед).
3. Челночный бег: - 4x10 м с ударом доллио чаги.

Нормативы (сек)

Возраст	М.	Ж.
10-12	12,5	13
13-14	12	12,5
15-17	11,8	12,3

6 гып

зеленый пояс

1. Удары ногами: - ап чаги (по ракетке); - момдоллио доллио чаги (в воздух).
2. Удары ногами в прыжке: - твио ап чаги (по ракетке 15-20 см выше головы).
3. Контратаки: - доллио чаги, атака доллио чаги.
4. Челночный бег – 4x10 м с ударом твио ап чаги (нормативы см. 7 гып).
5. ОФП

3 год обучения

5 гып

зелено-синий пояс

1. Удары ногами: - нерио чаги (в воздух);
2. Удары ногами в прыжке: - твио доллио чаги (по ракетке 15-20 см выше головы).
3. Контратаки: - доллио чаги, атака момдоллио доллио чаги;
- ап чаги, атакующий делает шаг вперед.

4. Челночный бег: - 4x10 м с ударом нерио чаги.

Нормативы (сек)

	М.	Ж.
10-12 лет	13,2	13,7
13-14 лет	12,7	13,2
15-17 лет	12,5	13,0

5. Страховки: падения: - вперед на две руки; - вбок; - назад; акробатика: - колесо, - рондат.

6. ОФП

4 год обучения

4 гып

синий пояс

1. Стойки: коа соги
2. Удары ногами: - твит чаги (в воздух); - нерио чаги (в прыжке).
3. Удары ногами в прыжке: - твио нерио чаги (по ракетке – уровень 15-20 см выше головы).
4. Контратаки: - момдоллио чаги – атакующий делает шаг вперед; - доллио чаги – атака нерио чаги; - доллио чаги – атака твит чаги.
5. Самооборона, защита и ответные приемы против захватов и обхватов противника
6. Челночный бег: 4x10 м с ударом момдоллио чаги (нормативы см. 6 гып)
7. ОФП

5 год обучения

3 гып

сине-красный пояс

1. Удары ногами: - твит чаги (по ракетке); - коа соги йоп чаги (в воздух); - твитола твит чаги (в воздух).

2. Удары ногами в прыжке: - момдоллио доллио чаги (уровень головы).
3. Контратаки: - нерио чаги, атакующий делает шаг вперед; - твит чаги, атакующий делает шаг вперед.
4. Самооборона. Защитные и ответные приемы против ножа.
5. Челночный бег: 4x10 м с ударом твит чаги (нормативы см. 6 гып).
6. ОФП нормативы

6 год обучения

2 гып

красный пояс

1. Удары ногами: - твитола твит чаги (по ракетке); - миро чаги (в протектор); - сэво чаги (по ракетке); - коа соги йоп чаги (по ракетке).
2. Удары ногами в прыжке: - твитола твит чаги (уровень головы).
3. Контратаки: - твит чаги – атака доллио чаги: - твит чаги – атака твит чаги.
4. Двойки ногами (в быстром темпе по ракеткам): - доллио чаги – доллио чаги; - нерио чаги – доллио чаги.
5. Самооборона. Защитные и ответные приемы против палки.
6. Челночный бег 4x10 м с ударом йоп чаги (нормативы см. 6 гып)
7. ОФП

7 год обучения

1 гып

1. Удары ногами: - хурио чаги (в воздух).
2. Удары руками: - удар рукой (по ракетке).
3. Удары ногами в прыжке: - твио йоп чаги (по ракетке уровень головы).
4. Контратаки: - удар рукой (атакующий делает шаг вперед (по протектору); - нерио чаги, атака доллио чаги; - нерио чаги, атака момдоллио чаги; - хурио чаги (атакующий делает шаг вперед); - два доллио (три) (в прыжке по протектору атакующий делает шаг вперед).
5. Двойки ногами в быстром темпе: - доллио чаги – момдоллио чаги; - доллио чаги – твит чаги.
6. Защитные и ответные приемы против группового нападения.

7. Челночный бег: 4x10 м с ударом твитола твит чаги (нормативы см. 6 гып).

8.ОФП

ТРЕБОВАНИЕ ПО ОФП ДЛЯ МУЖЧИН

1. Поднимание прямых ног в висе на угол 90° (для 6-14 лет и старше 30 лет)

Поднимание прямых ног к перекладине (для возрастных групп 15-17 лет, старше 18 лет)

гып возраст (лет)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1 дан
6-9	0	0	0	1	2	3	4	5	6	7
10-12	0	0	1	2	3	4	5	6	8	10
13-14	0	1	2	3	4	5	6	8	10	12
15-17	0	1	2	3	4	5	6	8	10	12
18	0	1	2	4	6	8	10	12	14	16
св. 30	0	1	2	3	4	5	6	8	10	12
св. 40	0	0	1	2	3	4	5	6	8	10

2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

гып возраст (лет)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1 дан
6-9	0	0	0	1	2	3	4	5	6	7
10-12	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13-14	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12
15-17	2	3	4	5	6	8	10	12	14	16
18	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
св. 30	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12
св. 40	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

3. Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.)

группа возраст (лет)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1 дан
6-9	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
10-12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	24
13-14	15	16	17	18	19	20	21	22	24	26
15-17	16	17	18	19	20	21	22	24	26	28
18	17	18	19	20	21	22	24	26	28	30
св. 30	15	15	17	18	19	20	21	22	24	26
св. 40	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

4. Сгибание рук в упор лежа на полу на ладонях (6-9 лет)
на кулаках для остальных

группа возраст (лет)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1 дан
6-9	2	3	5	7	9	11	14	17	20	23
10-12	3	4	6	8	10	12	15	18	21	24
13-14	4	5	7	9	11	14	17	20	23	26
15-17	5	7	9	11	14	17	20	23	26	29
18	6	8	10	12	15	18	21	24	27	30
св. 30	4	5	7	9	11	14	17	20	23	26
св. 40	3	4	6	8	10	12	15	18	21	24

Требования по ОФП для женщин

1. Поднимание коленей к груди (кол-во раз)

группа возраст (лет)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1 дан
6-9	0	0	0	3	5	7	9	11	14	17
10-12	0	0	3	5	7	10	13	16	19	22
13-14	0	3	6	9	12	15	18	21	24	27
15-17	0	5	8	11	14	17	20	23	26	29
18	0	7	9	12	15	18	21	24	28	32

св. 30	0	3	6	9	12	15	18	21	24	27
св. 40	0	0	3	5	7	10	13	16	19	22

2. Вис на перекладине на согнутых руках (сек)

гып возраст (лет)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1 дан
6-9	0	0	0	5	7	9	11	13	15	17
10-12	0	5	6	8	10	12	14	16	19	22
13-14	0	6	7	9	12	15	18	21	24	27
15-17	0	7	9	11	14	17	20	23	27	31
18	0	8	11	13	16	19	22	25	29	34
св. 30	0	6	7	9	12	15	18	21	24	27
св. 40	0	5	6	8	10	12	14	16	19	22

3. Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.)

гып возраст (лет)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1 дан
6-9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
10-12	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
13-14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	24
15-17	16	16	17	18	19	20	21	22	24	26
18	16	17	18	19	20	21	22	24	26	28
св. 30	14	15	16	17	18	19	20	21	22	24
св. 40	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

4. Сгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) на ладонях

гып возраст (лет)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1 дан
6-9	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12
10-12	2	3	4	5	6	8	10	12	14	16
13-14	3	4	5	6	8	10	12	14	17	20
15-17	4	5	7	9	11	13	15	18	21	24
18	5	8	10	12	14	16	18	21	24	27

св. 30	3	4	5	6	8	10	12	14	17	20
св. 40	2	3	4	5	6	8	10	12	14	16

V. Методическое обеспечение.

Для наиболее эффективной работы данной программы необходимы следующие условия:

- спортивный зал с деревянным покрытием
- специнвентарь – ракетки, макивары и лапы для отработки ударов, прыгалки
- защитные средства – протектор, шлем, щитки для рук и ног, футы, перчатки, бандаж.

Занятия по подготовке спортсменов делятся по нескольким формам:

- - Теоретическая подготовка спортсмена для выполнения поставленных задач на базе лекционно-семинарского занятия.
- - Базовая тренировка: отработка конкретной поставленной задачи на основе метода повторения.
- - Практическое применение отработанных элементов на основе моделирования процесса соревнований.
- - Проведение контрольных занятий-аттестаций, для выявления уровня подготовки спортсмена.
- - Восстановительные мероприятия для снятия физической и морально-психологической усталости.

Данные формы занятий в процессе прохождения обучения тесно переплетаются и составляют единый цикл обучения.

Средства и методы общей и специальной физической подготовки спортсменов

Общая физическая подготовка это учебный процесс, направленный на развитие физических возможностей организма, двигательных качеств, умений, навыков, форм тела, которые подготавливают человека к выполнению различной работы.

Общая физическая подготовка направлена на правильность развития осанки, гармоничное развитие всех мышечных групп и двигательных качеств, которые опосредованно (косвенно) способствуют достижению высоких спортивных результатов на этапах детского и массового спорта, когда действует механизм «перекрестной адаптации». Общая физическая подготовка способствует профилактике профессиональных заболеваний и является средством восстановления в спорте.

Вспомогательная физическая подготовка является первой ступенькой для развития специальной физической подготовленности и направлена на развитие специальных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и нервно-мышечной координации при выполнении соревновательных нагрузок и восстановления после них.

Специальная физическая подготовка – это целенаправленный процесс, цель которого – соответствующая подготовленность к выполнению конкретной определенной работы.

Специальная физическая подготовка развивает специфические двигательные качества, необходимые в соревновательной деятельности.

Основным критерием различных сторон подготовленности и их сочетания являются показатели соревновательной деятельности. Общая и вспомогательная физическая подготовленность в каждом виде спорта и дисциплине связано со спортивной специализацией, они призваны помогать в достижении спортсменом физических кондиций.

Количество отдельных двигательных качеств значительно, совершенствование каждого из них требует дифференцированной методики. Например: у **бегунов**: повышение абсолютной скорости, быстрота выполнения старта, совершенствование элементарных форм быстроты. **В спортивных играх**: быстрота реагирования на неожиданные действия противников, проявление скоростных качеств при выполнении отдельных технических приемов, быстрота ориентировки и принятия решений, быстрота перемещений в атакующих и защитных действиях в условиях дефицита времени и помех со стороны противника, сложность взаимодействия с соперником.

**Комплексы упражнений, способствующих повышению уровня
развития специальной выносливости тхэквондистов
(скоростная выносливость)**

Комплексы заданий были разработаны для внедрения их в учебно-тренировочный процесс спортивного клуба «Легенда» на базе ГОУ СОШ № 2637 на этапе начальной подготовки

Специальная выносливость проявляется в избранных видах спорта и формируется на базе общей выносливости. Однако следует помнить, что основой устойчивости к утомлению в единоборствах является высокая степень обученности технике и тактике.

Таким образом, специальная выносливость в тхэквондо должна представляться как скоростная выносливость.

Согласно исследованиям В.В. Розенблата (1961 г.), утомление начинается с коры головного мозга. Отсюда: чем сложнее движения в спорте, тем быстрее меняется ситуация, чем больше может быть незнакомых ситуаций в поединке, тем быстрее устает мозг. Поэтому доведение тхэквондиста до способности решать в кратчайший срок все возможные

задачи в поединке обеспечивает и длительную способность выполнять такую работу [30].

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности тхэквондистов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в тхэквондо. Боец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время сохранять темп боя, его скоростно-силовую составляющую, сохранять боевую позицию, активно и целесообразно передвигаться по рингу.

Боец, обладающий скоростной выносливостью может длительное время держать противника в состоянии защиты, навязывать ему спорные ситуации и вообще вести бой в высоком темпе.

Комплекс № 1.

1. Бег с изменением направления по сигналу преподавателя.
2. Бег в чередовании с ходьбой.
3. Одноминутные отрезки боя со сменой противника.
4. Двухминутные отрезки боя со сменой противника.
5. Бег в «рваном» темпе. Темп менять через каждые 30 секунд.
6. Подвижные игры высокой интенсивности (футбол, баскетбол, салки, различные подвижные игры с элементами тхэквондо).

Комплекс № 2.

1. Бег с изменением направления на сигнал тренера (хлопок, свисток, счет).
2. Трехминутные отрезки боя со сменой противника.
3. Одноминутные поединки со сменой противника и интервалом отдыха 20 секунд.
4. Медленный бег в течение трех минут.
5. Подвижная игра – «вышибалы» одним мячом.

Комплекс № 3.

1. Бег с выполнением задания на сигнал (отжимание, приседание, выпрыгивание, «кенгуру» и т.д.).
2. Трехминутные спарринги со сменой противника, увеличивая время поединка незаметно для бойцов.
3. Выполнение ударов по ракеткам в течение одной минуты (удар «долио-чаги»).
4. Выполнение удара по ракеткам в течение одной минуты (два «долио чаги»).
5. Выполнение ударов по ракеткам в течение одной минуты (два «долио чаги» в прыжке).
6. Выполнение ударов по ракеткам в течение одной минуты (удар «твит чаги» попеременно правой и левой ногой).
7. Выполнение ударов по ракеткам в течение одной минуты (три «долио чаги» в прыжке).
8. Подвижная игра «Вышибалы» двумя мячами.

Комплексы упражнений, способствующих повышению уровня развития специальной силы тхэквондистов

Специальная сила тхэквондиста – как скоростная сила. Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка слишком разнообразны, что можно было говорить о едином проявлении силы в тхэквондо.

Динамическая сила тхэквондиста проявляется в движении, то есть в так называемом динамическом режиме. Это, например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т.п.

По характеру усилий динамическая сила в тхэквондо подразделяется на взрывную, быструю и медленную.

Под взрывной силой понимается проявление силы с максимальным ускорением. Такая сила, например, развивается в акцентированных ударах тхэквондиста.

Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления.

Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения. Типичным случаем проявления медленной силы в тхэквондо является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника. В ближнем бою в момент захватов, держание и т.д.

Развитие силы тхэквондиста должно идти по двум направлениям:

1. Использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнения с отягощениями, сопротивление с партнером.

2. Воспитание силы средствами специально подготовительных и специальных упражнений. Специально подготовительные упражнения должны подбираться так, чтобы сохранялись характер нервно-мышечных усилий и структурное сходство со специальными упражнениями тхэквондиста. К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания (борьба «пуш-пуш»), элементы силового упражнения соперника, борьбы; преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к ударам и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником.

Комплекс № 1. Круговая тренировка.

1. Лазание по канату в течение 30 секунд.
2. Подъем туловища из положения лежа на спине. 30 секунд.
3. Полуприсед в течение 30 секунд.

4. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола) – 30 секунд.
5. Подъем туловища лежа на животе – руки за головой.
6. Приседание в течение 30 секунд.
7. Подтягивание на перекладине (максимальное количество раз).
8. Подъем согнутых в коленях ног из виса на шведской стенке.

Комплекс № 2

1. Лазание по канату с утяжелителями на руках и ногах весом 200 грамм.
2. Подъем туловища из положения лежа на спине с набивным мячом в руках (вес мяча 500 грамм).
3. Полуприсед с набивным мячом.
4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
5. Приседание в течение 30 секунд с набивным мячом в руках (вес мяча 500 грамм).
6. Подтягивание на перекладине обратным хватом.
7. Подъем прямых ног из виса на шведской стенке до угла 90 градусов.

Комплекс № 3. Комплекс упражнений с партнером.

1. Перетягивание соперника, держа его за одну руку, на свою сторону.
2. Сместить соперника с места из исходного положения, упершись грудью друг в друга (имитация клинча).
3. Сдвинуть соперника с места, стоя вплотную спиной друг к другу.
4. Выполнить скручивание рук соперника, держа его за руки и стоя лицом друг к другу.
5. Сместить соперника в сторону, держа друг друга руками за плечи.
6. Заставить соперника выполнить наклон вперед из исходного положения сед лицом друг к другу, упершись ногами в ноги соперника и держа друг друга за руки.

7. Удерживать соперника лежащего на полу любым способом (боковое удержание, удержание сверху, удержание снизу).

Комплекс № 4. Упражнения с утяжелителями.

1. Нанесение удара «долио чаги» с утяжелителями на ногах с возвратом в исходное положение (вес утяжелителя 200 грамм).

2. Нанесение удара два «долио чаги» с утяжелителями на ногах с возвратом в исходное положение.

3. Нанесение удара «ап чаги» с возвращением в исходное положение.

4. Нанесение удара «нерио чаги» с возвратом в исходное положение.

5. Нанесение удара «твит чаги» с возвратом в исходное положение.

6. Нанесение удара «йоп чаги» с возвратом в исходное положение.

(все удары наносятся с максимальной скоростью из исходного положения «боевая стойка тхэквондиста»). К ногам спортсменов прикреплены утяжелители весом 200 грамм.

Комплекс № 5

Выполнение обмена ударами с утяжелителями на ногах в парах с партнером. Наносимые удары – «долио чаги», «нерио чаги», «ап чаги», «йоп чаги», «твит чаги».

Удары наносятся с максимальной скоростью, выполняя по 10 ударов каждой ногой поочередно.

Комплексы упражнений, способствующих повышению уровня развития специальной скорости у тхэквондистов.

Поскольку эффективность действий в тхэквондо в основном зависит от скоростных качеств, проявлению которых предшествует адекватная переработка образно-двигательной информации, специальная физическая подготовка бойца преимущественно заключается в совершенствовании именно этого качества – скорость и качество работы сенсомоторных функций

по восприятию и переработке образно-двигательной информации и эффективной реализации принятого решения.

Скоростные качества присущи той специфической деятельности, в которой они проявляются.

Понятие «хорошая реакция» имеет различное значение в зависимости от того, к спортсменам каких специальностей оно относится. Поэтому, если говорить об остроте бойца, то в идеале хотелось бы, чтобы он имел наименьшее время реакции, быстро мог осуществить удар в удобный момент или защиту в ответ на неожиданный удар.

Умение своевременно реагировать на появление благоприятных ситуаций, на активные атакующие или контратакующие действия противника является известной трудностью, преодоление которой неразрывно связано с формированием высшего спортивного мастерства в тхэквондо. Следует указать на три основных вида реакции, встречающихся в тхэквондо: простая реакция, реакция слежения и реакция выбора.

Комплекс № 1. Простая реакция.

1. Бег с изменением направления на сигнал.
2. Выполнить упор лежа на сигнал, затем встать.
3. Исходное положение боевая стойка – выполнить степ на месте, затем на сигнал сменить стойку с правосторонней на левостороннюю.
4. Нанести удар в воздух по сигналу тренера (удары могут быть любые).
5. Нанести удар ногой по ракетке (лапе) на сигнал тренера.
6. Нанести два удара «долио чаги» правой ногой на сигнал (свисток), левой ногой на сигнал (хлопок).
7. Нанести удар «долио чаги» по ракетке на сигнал (свисток) «твит чаги» на сигнал (хлопок). Удары могут меняться.
8. Ведение поединка, один спортсмен наносит удары на свисток, второй спортсмен на хлопок (полуспаринг).

Комплекс № 2

1. Выполнить бег с ударом в конце отрезка по лапе (две конечные точки).
2. Выполнить с ударом в конце отрезка по лапе (три конечные точки).
3. Выполнить бег с ударом в конце отрезка (четыре конечные точки).
(удары наносимые по лапам могут меняться, «долио чаги», «нерио чаги», «ап чаги», «твит чаги», «йоп чаги», «хурио чаги», «2 долио чаги», «2 долио-чаги» в прыжке).

Упражнения в парах.

4. Ведение поединка. На сигнал один выполняет удар «долио чаги», второй выполняет контратаку «долио чаги» (затем поменяться).
5. Ведение поединка. Один на сигнал выполняет атаку «долио чаги», второй выполняет контратаку «твит чаги» (удары могут меняться).
6. Ведение поединка по заданию. Один выполняет удар, второй контратаку без сигнала на свое усмотрение.
7. Ведение поединка. Один наносит удар «долио чаги», второй выполняет контратаку «долио чаги».
(все удары наносятся с максимальной скоростью, удары наносимые соперниками постоянно меняются).

Комплекс № 3

См, комплекс № 2. (Все упражнения выполняются в движении).

Комплекс № 4

1. Бег 30 метров с максимальным ускорением.
2. Ходьба – 1 минута.
3. Бег на 60 метров с максимальным ускорением.
4. Ходьба – 1 минута.
5. Бег на 100 метров с максимальным ускорением.
6. Ходьба – 1 минута.

7. Бег на 60 метров с максимальным ускорением.
8. Ходьба – 1 минута.
9. Бег на 30 метров с максимальным ускорением.

Комплексы упражнений, способствующих повышению уровня развития специальной гибкости у тхэквондистов.

Гибкость – это способность проявлять наибольшую подвижность суставов и сочленений, дающая возможность выполнять движения с большей амплитудой.

Гибкость зависит от анатомо-физиологических способностей суставных поверхностей и окружающих суставы мягких тканей, а также от функционального состояния центральной нервной системы, регулирующей тонус мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в собственных движениях за счет направленного сокращения мышц, а пассивная гибкость – в изменении положений частей тела под действием внешних сил.

Гибкость – индивидуальное и специфическое качество. Один тхэквондист может обладать высокой подвижностью всех суставов и сочленений, у другого хорошая гибкость наблюдается только в отдельных звеньях. Поэтому уровень развития гибкости измеряется конечным положением частей тела по отношению к данному суставу (или суставам). Предел сгибания, разгибания или скручивания в таких случаях определяется субъективным ощущением самого спортсмена.

В детском и юношеском возрасте проявляется большая гибкость во всех суставах и большая подвижность сочленений. Поэтому одной из главных спортивно-педагогических задач преподавателя является систематическая работа по развитию гибкости у занимающихся в первые годы занятий.

Хорошая гибкость способствует правильному выполнению технических действий, а систематические упражнения в выполнении приемов техники способствуют специфическому совершенствованию гибкости.

Развитие гибкости у тхэквондистов в большей степени следует развивать в суставах и связках нижних конечностей в особенности в паховой области.

Комплекс № 1

1. Исходное положение сидя на полу, ноги сомкнуты, ступни прижаты друг к другу (бабочка), выполнять наклоны вперед.

2. Исходное положение сидя на полу одна нога вперед вторая вбок, согнутая в колене, два поворота два наклона (поменять ноги).

3. Исходное положение лежа на животе, ноги согнуты, руками взяться за голень, выполнить прогиб (лодочка).

4. Исходное положение сед на полу, выполнить наклон вперед (складка).

5. Исходное положение сед на полу, рукой взять ногу за пятку, затем выпрямить ногу вверх, удерживать 10 секунд (поменять ноги).

6. Исходное положение сед ноги врозь, выполнить наклон правой, к середине к левой ноге.

7. Исходное положение сидя на коленях лечь назад, выполнять 30 секунд.

8. Выполнить мост стоя на коленях.

9. Исходное положение лежа на животе, руки в стороны. Правой ногой коснуться левой руки, а левой ногой коснуться правой руки (скручивание).

Комплекс № 2. Упражнения в парах.

1. Один стоит у стены, поднимает ногу и кладет ее на плечо партнера, партнер держит ногу (правой и левой ногой, затем поменяться).

2. Один стоит лицом к стене, отводит ногу назад вверх и кладет ногу на плечо партнера (правой и левой ногой, затем поменяться).

3. Исходное положение сед у стены ноги врозь, партнер упирается своими ногами в ноги сидящего у стены, берет его за руки и пружинящими движениями тянет его на себя, разводя при этом ноги (затем поменяться).

4. Исходное положение сед ноги врозь, выполнить наклон вперед, партнер, стоя сзади, давит на спину.

Комплекс № 3

1. Выполнить продольный полушпагат, передняя нога согнута, задняя прямая, (правой и левой ногой).

2. Выполнить продольный шпагат (правой и левой ногой).

3. Выполнить поперечный шпагат.

4. Выполнить переходы из продольного в поперечный шпагат на правую, левую ногу.

5. Выполнить десять выпрыгиваний вверх, прижимая колени к плечам (кенгуру).

Комплексы упражнений, способствующих повышению уровня развития специальной ловкости у тхэквондистов.

Слово ловкость берет свое начало от слова «ловчий», которым называют человека, способного ловить дичь, успевая реагировать на ее непредсказуемые действия.

Ловкость тхэквондиста – это способность осваивать новые атакующие и защитные действия (по качеству координированности) и реализовывать их в соответствии с меняющейся обстановкой (по качеству работы механизма сенсорных коррекций – сенсомоторики).

Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания ловкости определить очень трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке – это два компонента развития ловкости.

Тхэквондист, обладающий навыками выполнения различных упражнений, легче и быстрее обучается новому упражнению или приему. Поэтому основой специальной ловкости является совершенное владение техникой и тактикой тхэквондо. Для выполнения правильных действий в меняющейся обстановке необходима хорошая общая и специальная техническая подготовленность. Кроме этого, тхэквондисту приходится действовать в ограниченный отрезок времени. Следовательно, это связано со временем его реакции и готовности к действию, что характеризует быстроту. Поэтому ловкость лучше проявляется в состоянии высокой тренированности спортсмена.

Занятия по тхэквондо способствуют воспитанию ловкости только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче.

Из общеразвивающих упражнений, формирующих качество ловкости, наиболее эффективными считаются упражнения из акробатики, спортивных игр (баскетбол, футбол, теннис, настольный теннис, хоккей, регби), воднолыжного спорта.

Однако следует учитывать и другой подход. Ловкость зависит от скорости переработки образно-двигательной информации. Если такое качество отсутствует, то увеличение количества избыточной информации и выработка адекватных действий только загрузят перерабатывающую функциональную систему и отвлекут время и энергию.

Более целесообразно в этом случае будет другой подход, заключающийся в полном переключении внимания на действия в специфических условиях. В этом случае все время и энергия будут направлены на овладение кругом движений, связанных с избранным видом спорта. В противном случае боец будет уметь сносно играть в футбол, баскетбол и так далее. Но на адекватное реагирование в своем виде –

тхэквондо – у него не останется ни времени, ни энергии. Все упражнения на развитие ловкости нужно выполнять в неожиданном быстро меняющихся условиях. Поэтому из специальных упражнений на воспитание ловкости, наилучшими следует считать простейшие виды боя, применяемые в игровой и соревновательной форме.

Комплекс № 1

1. Исходное положение сидя друг напротив друга. Между партнерами кладется предмет (мешочек, кубик).
2. По сигналу тренера занимающиеся как можно быстрее должны успеть взять предмет. Правой рукой, затем левой рукой, затем ногами.
3. Исходное положение руки за головой, успеть взять предмет по сигналу тренера.
4. Исходное положение - сидя спиной друг к другу. Успеть как можно быстрее взять предмет.
5. На расстоянии двух метров от предмета. Успеть взять предмет как можно быстрее.

Комплекс № 2

1. Кувырок вперед.
2. Кувырок назад.
3. Кувырок через плечо вперед (через правое и левое плечо).
4. Кувырок через плечо назад (через правое и левое плечо).
5. Переворот вперед.
6. Рандат.
7. Колесо (с правой и с левой руки).

Комплекс № 3

1. Подвижная игра в салки (в жилетах). Упражнение выполнять в парах, один убегает, второй салит ударом «долио чаги».
2. Подвижная игра салки. Играют все занимающиеся. Один водящий должен осалить как можно больше человек ударом «долио чаги» по жилету.
3. Подвижная игра салки (два водящих), выполняется также.
4. Подвижная игра салки (три водящих), выполняется также.

Список литературы

- Теория спорта (В.Н. Платонов, 2004; Л.П. Матвеев, 1991; Ж.К. Холодов, 2004);
- Методика моделирования текстов педагогического внушения, направленных на развитие физических качеств (Т.В. Бондарчук, 2000);
- Научно-методические основы, принципы и методы физической подготовки в единоборствах (В.И. Филимонов, 2000; Е.И. Глебов, 2002; С.В. Павлов, 2004; Сагат Ной Коклам, 2003; Чой Сунг Мо, 2002).
- Санг Х. Ким

Преподавание боевых искусств. Путь мастера.

- В.Н.Платонов

Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте

- Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ // Современные гуманитарные исследования. – М., 2007. – № 2. – С.262-264.
- Научно-методические основы, принципы и методы физической подготовки в единоборствах (В.И. Филимонов, 2000; Е.И. Глебов, 2002; С.В. Павлов, 2004; Сагат Ной Коклам, 2003; Чой Сунг Мо, 2002).
- «ТХЭКВОНДО (ВТФ). Программа для учреждений дополнительного образования». М., Физкультура и спорт – 2008 г. Эпов О. Г. и др.

Приложение 2

IV. Учебно-тематический план 4–ого года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности обучающихся на занятиях по тхэквондо, страховки, само страховки.	2	2	-
2.	Повышение СФП (увеличение специальной выносливости, при нанесение ударов руками и ногами).	22	2	20
3.	Техника ударов руками и ногами (постановка ударов по протектору)	16	2	14
4.	Защита от ударов руками и ногами	14	2	12
5.	Спортивные игры	10	2	8
6.	Техника и тактика ведения боя	16	4	12
7.	Самооборона против группового нападения	10	2	8
8.	Подготовка к аттестации на 4-ый гып	20	2	18
9.	Подготовка к соревнованиям	28	10	18
10.	Подготовка показательной программы	10	2	8
11.	Заключительное (итоговое) занятие-соревнование	4	-	4

ИТОГО		152	30	122

V. Учебно-тематический план 5–ого года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности обучающихся на занятиях по тхэквондо, страховки, само страховки.	2	2	-
2.	Повышение СФП (увеличение специальной выносливости, при нанесение двоек ногами).	22	2	20
3.	Техника ударов руками и ногами (постановка контратакующих ударов по протектору)	20	2	18
4.	Защита от ударов руками и ногами, путем ухода с линии атаки	14	2	12
5.	Спортивные игры	10	2	8
6.	Техника и тактика ведения боя	16	4	12
7.	Самооборона против пистолета.	8	2	6
8.	Подготовка к аттестации на 3-ий гып	18	2	16
9.	Подготовка к соревнованиям	28	10	18
10.	Подготовка показательной программы	10	2	8

11.	Заключительное (итоговое) занятие-соревнование	4	-	4
ИТОГО		152	30	122

VI. Учебно-тематический план 6-ого года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности обучающихся на занятиях по тхэквондо, страховки, самостраховки.	2	2	-
2.	Повышение СФП (увеличение специальной выносливости при нанесении доек ногами по протектору.).	22	2	20
3.	Техника ударов руками и ногами (постановка нокаутирующих ударов в спарринге)	20	2	18
4.	Защита от ударов руками и ногами в спарринге.	14	2	12
5.	Спортивные игры	10	2	8
6.	Техника и тактика ведения боя	16	4	12
7.	Самооборона против холодного оружия	8	2	6
8.	Подготовка к аттестации на 2-ой гып.	18	2	16
9.	Подготовка к соревнованиям	32	10	22

10.	Подготовка показательной программы	6	2	4
11.	Заключительное (итоговое) занятие-соревнование	4	-	4

VII. Учебно-тематический план 7–ого года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности обучающихся на занятиях по тхэквондо, страховки, само страховки.	2	2	-
2.	Повышение СФП (увеличение специальной выносливости в спарринге).	22	2	20
3.	Техника ударов руками и ногами (постановка обманных ударов)	20	2	18
4.	Защита от ударов руками и ногами в спарринге. Переход от защиты в нападение.	14	2	12
5.	Спортивные игры	10	2	8
6.	Техника и тактика ведения боя.	16	4	12
7.	Самооборона .	8	2	6
8.	Подготовка к аттестации на 1 гып.	18	2	16
9.	Подготовка к соревнованиям	32	10	22
10.	Подготовка показательной программы	6	2	4
11.	Заключительное (итоговое) занятие-	4	-	4

	соревнование			
--	--------------	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ

4 год обучения

Тема 1. Техника безопасности обучающихся на занятиях по тхэквондо, страховки, само страховки.

Необходимо провести 2 занятия по этой теме. 1-ое на первом занятии после лета, 2-ое на первом занятии после зимних каникул.

Тема 2. Повышение СФП при нанесении ударов руками и ногами.

Для тренировки СФП выполняется техническое действие, т.е. какой-либо удар, наносится по ракетке, непрерывно в течение 30 сек. Затем минута на отдых и действие повторяется, но уже с другим ударом.

- 2.1. удар рукой прямой
- 2.2. удар рукой боковой
- 2.3. удар рукой снизу
- 2.4. долио-чаги
- 2.5. ап-чаги
- 2.6. юп-чаги
- 2.7. трит-чаги
- 2.8. нэрио-чаги

Тема 3. Техника ударов руками и ногами (постановка ударов по протектору).

При отработке этой темы занимающиеся должны быть экипированы полностью, т.е. должны быть протекторы, щитки на ноги и на руки.

3.1. Атакующий делает шаг вперед, напарник наносит удар долио-чаги :

- | | | |
|------------|------|------------|
| 3.2. то же | удар | ап-чаги |
| 3.3. то же | удар | нэрио-чаги |
| 3.4. то же | удар | твит-чаги |

3.5. то же удар хурио-чаги

3.6. то же удар рукой

3.7. Обмен ударами. Напарники поочередно наносят друг другу различные удары

3.8. Один участник отступает со сменой направления движения другой, догоняя наносит различные удары.

Тема 4. Защита от ударов руками и ногами

4.1. Тренируется техника постановки блоков без противника в воздух

4.2. Атакующий наносит удар по заданию, защищающийся отрабатывает заданный блок

4.3. то же в движении вперед-назад

4.4. во время спарринга по заданию одному дается команда не наносить ударов, а только защищаться

Тема 5. Спортивные игры

- футбол

- волейбол

- баскетбол

Тема 6. Техника и техника ведения боя

На 4 году обучения следует обучать технике аналогично 3 году обучения, т.е. акцент сделать на нанесение ударов в голову, т.к. это дает наибольшие основы преимуществ под противником. Следует больше внимания уделить защите головы. Увеличить отработку защитных действий против ударов в голову.

Тема 7, 10. Самооборона против группового нападения. Подготовка показательной программы.

Следует объединить эти две темы, т.к. одна входит в другую.
Самооборона против группового нападения – зрелищный вид программы.
При отработке необходимо вспомнить приемы страховки и само страховки.

На 4 году обучения можно подготовить программу для выступления на различных районных праздниках. Перед этим выяснить у работников Управ точное время выступления и длительность.

Тема 8. Подготовка к аттестации на 4 гып.

Повторить материал.

8.1. удары ногами: твит-чаги, нэрио-чаги

8.2. удары ногами в прыжке твио нэрио-чаги

8.3. контратаки: момдоллио-доллио-чаги; твит-чаги – доллио-чаги;
нэрио-чаги – доллио-чаги

8.4. челночный бег 4 по 10 м

8.5. ОФП

Тема 9. Подготовка к соревнованиям

На 4 году обучения должны появляться турниры между секциями.
Кроме действий 3 года обучения, которые также необходимы, следует добавить психологическую подготовку. Развитие бойцовских качеств.
Умение собраться в нужный момент.

Тема 11. Заключительные занятия

Подведение итогов прошедшего года, выдача задания на лето

5 год обучения

Тема 1. Техника безопасности обучающихся на занятиях по тхэквондо.

Необходимо провести 2 занятия по этой теме. 1-ое на первом занятии после лета, 2-ое на первом занятии после зимних каникул.

Тема 2. Повышение СФП (увеличение специальной выносливости при нанесении двоек ногами).

Для тренировки СФП наносятся двойки ногами, непрерывно в течение 30 сек. Затем пауза 1 минута и упражнение с другой двойкой повторяется.

Рекомендуемые двойки:

- доллио-доллио;
- доллио-момдоллио;
- доллио-нерио;
- доллио-твит;
- твит-доллио;
- доллио-хурио.

Тема 3, 4. Техника ударов руками и ногами (постановка контратакующих ударов по протектору). Защита от ударов руками и ногами путем ухода с линии атаки.

Следует объединить разучивание этих тем.

- 3.1. Атакующий наносит один удар, напарник отрабатывает контратаку
- 3.2. То же при движении вперед
- 3.3. То же при движении назад
- 3.4. То же в спарринге

Перечень рекомендуемых к изучению контратак

- доллио против доллио чаги
- момдоллио против доллио чаги
- доллио против момдоллио чаги
- доллио против твит чаги
- доллио против хурио чаги
- твит против доллио чаги

При отработке контратак следует обращать внимание, что атака и контратака наносятся почти одновременно.

Тема 5. Спортивные игры

- футбол
- волейбол
- баскетбол

Тема 6, 9. Техника и тактика ведения боя.

На этом году обучения следует разделить соревнования на основные и не основные.

На основных соревнованиях типа: «Спартакиада школьников» необходимо выработать технику индивидуально к каждому бою в зависимости от противника. На не основных надо начинать внедрять двойки в поединки. Возможно за счет результата.

Тема 7, 10. Самооборона против пистолета.

Подготовка показательной программы.

Эти две темы необходимо объединить, т.к. одно входит в другое. Перед отработкой необходимо провести тренировку на повторение приемов страховок и самостраховок. Использован муляж вместо пистолета. На 5 году обучения можно попробовать выступить на крупных праздниках, проводимых Управами районов.

Следует ввести правило, если у кого-то не получилось какое-то техническое действие, то он должен довести все до логического конца какими-то другими действиями. Это позволит снять напряжение среди участников.

Тема 8. Подготовка к аттестации на 3 гып.

- 8.1. Удары ногами: твит чаги, коа соги йопчаги, твитолла твит чаги
- 8.2. Удары ногами в прыжке: момдоллио-доллио чаги
- 8.3. Контратаки: нерио чаги, твит чаги
- 8.4. Челночный бег
- 8.5. О.Ф.П.

Тема 11. Заключительное занятие

Подведение итогов прошедшего года, выдача задания на лето

6 год обучения

Тема 1. Техника безопасности обучающихся на занятиях по тхэквондо. Страховки, само страховки.

Необходимо провести 2 занятия по этой теме. 1-ое на первом занятии после лета, 2-ое на первом занятии после зимних каникул.

Тема 2. Повышение СФП (увеличение специальной выносливости при нанесении двоек ногами).

Для тренировки СФП наносятся двойки ногами, непрерывно в течение 30 сек. Затем пауза 1 минута и упражнение с другой двойкой повторяется.

Рекомендуемые двойки:

- доллио-доллио;
- доллио-момдоллио;
- доллио-нерио;
- доллио-твит;
- твит-доллио;
- доллио-хурио.

Тема 3. Техника ударов руками и ногами (постановка нокаутирующих ударов в спарринге).

Для отработки этой темы нужно специальное оборудование. Протекторы со вставкой из очень плотного материала. Спортсмен, который одевает этот протектор не чувствует ударов противника. Отработка происходит следующим образом. Обоим дается команда на проведение поединка. Далее

3.1. Атакующему дается команда на атаку как можно более сильным ударом. Уточняется кким. Напарник не защищается от этого удара, после обмен ударами.

3.2. Спортсмену дается команда встретить атакующего как можно более сильной контратакой, после чего обмен ударами

3.3. Оба спаррингуют с заданием нанести как можно более сильный удар по протектору

Тема 4. Защита от ударов ногами и руками в спарринге

4.1. Одному дается команда только атаковать, второй только защищается

4.2. Одному дается команда только атаковать, второй только уходит от ударов

4.3. Проводится поединок с медленно наносящими ударами в экипировке

4.3. То же без экипировки

Тема 5. Спортивные игры

- футбол
- волейбол
- баскетбол

Тема 6, 9. Техника и тактика ведения боя. Подготовка к соревнованиям

На 6 году обучения соревнования принимают регулярный характер. Необходимо, чтобы спортсмен привык к соревнованиям и как можно меньше затрачивал нервной энергии. Спланировать общее количество соревнований. 6-7 турниров в год. Перед каждым соревнованиями необходимо провести соревновательный период подготовки. На нем увеличение СФП в первую треть соревновательного периода, во вторую треть усилить спарринговую подготовку, в последнюю треть снизить нагрузку. Следить за посещаемостью

спортсмена. Если спортсмен пропускает тренировки или заболел, необходимо отказаться от участия в соревновании.

Тема 7. Самооборона против холодного оружия.

Эту тему надо отрабатывать в подготовительный период, который следует сразу после соревнования. Перед отработкой провести тренировки на страховку и само страховку.

Отработку вести исключительно с муляжами, применение реального оружия не допускается.

- 7.1. Отработка против ножа
- 7.2. Против полки
- 7.3. Против пистолета
- 7.4. Против группового нападения

Тема 8. Подготовка к аттестации на 2 гып

- 8.1. Удары ногами
 - твитола твит чаги
 - миро чаги
 - сэво чаги
 - кок соги йоп чаги
- 8.2. Удары ногами в прыжке:
 - твитола твит чаги
- 8.3. Контратаки:
 - доллио – твит чаги
 - твит – твит чаги
- 8.4. Двойки ногами:
 - доллио – доллио чаги
 - нерио – доллио чаги
- 8.5. Самооборона
- 8.6. Челночный бег

Тема 9. Техника и тактика ведения боя.

На этом году обучения следует разделить соревнования на основные и не основные.

На основных соревнованиях типа: «Спартакиада школьников» необходимо выработать технику индивидуально к каждому бою в зависимости от противника. На не основных надо начинать внедрять двойки в поединки. Возможно за счет результата.

Тема 10. Подготовка показательной программы.

Здесь использовать полностью материал из предыдущих годов обучения. Т.к. показательная команда уже неплохо подготовлена ее можно использовать для рекламы. Для этого следует проводить разминку на людном месте. Где фактически повторять элементы показательной программы. Рекламный эффект от такой разминки выше, чем от самих выступлений.

Тема 11. Тема 11. Заключительное занятие

Подведение итогов прошедшего года, выдача задания на лето

7 год обучения

Тема 1. Тема 1. Техника безопасности обучающихся на занятиях по тхэквондо. Страховки, само страховки.

Необходимо провести 2 занятия по этой теме. 1-ое на первом занятии после лета, 2-ое на первом занятии после зимних каникул.

Тема 2. Повышение СФП (увеличение специальной выносливости в спарринге)

Для повышения СФП спортсмены проводят поединки

2.1. более продолжительные по времени

2.2. с более высокой интенсивностью

Тема 3. Техника ударов руками и ногами (постановка обманных ударов)

Обманные удары в тхэквондо как правило наносятся одной ногой не опуская ее на землю

Вот примерные обманные удары:

3.1. доллио – доллио в голову

3.2. доллио – нерио в голову

3.3 хулио – доллио в голову

Трудность постановки заключается в том, что в тхэквондо слабые удары не приносят баллы. Поэтому кроме самой техники нанесения необходимо еще выставить их максимально сильными

Тема 4. Защита от ударов руками и ногами в спарринге. Переход от защиты в нападение.

4.1. Атакующий перемещаясь вперед непрерывно наносит удары, защищающийся ставит блоки, выполняет уходы и постоянно контратакует

4.2. Ведется поединок по заданию, один атакует, второй только защищается и по команде переходит в контратаку

4.3. Один все время атакует 1 номером, второй защищается 2 номером.

Тема 5. Тема 5. Тема 5. Спортивные игры

- футбол

- волейбол

- баскетбол

Тема 6. Техника и техника ведения боя

Необходимо постепенно введение в поединок обманных ударов. Соревнования разбиваются на основные и не основные. И на не основных ученик включает в поединки обманные удары. Как и в предыдущих годах обучения соревнованиям должен предшествовать соревновательный период.

Если спортсмен пропускает тренировки, необходимо отменить участие в соревнованиях.

Тема 7. Самооборона

Учитывая значительный занимающегося и уже достаточно высокую квалификацию психологическую подготовку необходимо немного изменить. Надо уделить внимание тому, чтобы спортсмен ни в коем случае сам не начинал никаких поединков. Самооборона д.б. именно самообороной, а не средством нападения.

Тема 8. Подготовка к аттестации на 1 гып

- 8.1. Удары ногами: хурио чаги
- 8.2. Удары руками
- 8.3. Удары ногами в прыжке:
 - твио йоп чаги
- 8.4. Контратаки
- 8.5. двойки ногами
- 8.6. самооборона
- 8.7. челночный бег
- 8.8. О.Ф.П.

Тема 9. Подготовка к соревнованиям.

Провести предварительно соревновательный период подготовки, установить норму выступления на соревнованиях в год не более 6 турниров. При подготовке к соревнованиям настраивать спортсмена на победу, нацеливать на результат.

Соревновательный период установить равным 3 неделям. На 1 наращивать нагрузку в основном ударами по ракеткам и обмен ударами в парах.

на 2 неделе – спарринговая подготовка

на 3 неделе – плавно понижать нагрузку

Тема 10. Подготовка показательной программы

Здесь использовать полностью материал из предыдущих годов обучения. Т.к. показательная команда уже неплохо подготовлена ее можно использовать для рекламы. Для этого следует проводить разминку на людном месте. Где фактически повторять элементы показательной программы. Рекламный эффект от такой разминки выше, чем от самих выступлений.

Тема 11. Тема 11. Заключительное занятие

Подведение итогов прошедшего года, выдача задания на лето