Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 города Невинномысска

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
_____/Лукьянова Т. И.
«30» августа___2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 1
_____Н.В.Божко
приказ от 30.08.2018г. № 274 - о/д

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности

секции «**ТХЭКВОНДО**»
(наименование)

Вид: общеразвивающая

Направление: физкультурно-спортивное
тип программы

Составительская

6-14 лет	**3 года**
возраст	(сроки реализации)

Составитель: ПДО
Синицын Владимир
Сергеевич,
На основе программы
Хачатуряна Г.А.

Невинномысск
2018 - 2019 уч год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная общеобразовательная программа по тхэквондо для дополнительного образования и спортивных клубов, зарегистрированных в Союзе тхэквондо России – это нормативный документ, в котором определено содержание практических и теоретических занятий, соревновательной и внесоревновательной деятельности детей и подростков, обучающихся в МБОУ ДОД ЦВР Промышленного района города Ставрополя.

Дополнительная общеобразовательная программа «Тхэквондо» составлена в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012 и приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также с учетом примерных требований к программам дополнительного образования детей (письмо Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844). Содержание программы составлено с использованием основных положений «Стратегии развития физической культуры и спорта РФ» (распоряжение Правительства РФ от 7.08.09 №1101-р).

При разработке содержания программы были учтены требования к «Программному материалу, методическими указаниями и примерным учебным планам по занятиями массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью», рекомендованные Управлением развития физической культуры Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 24.06.2001г.

При разработке программы был использован собственный опыт автора-составителя и опыт ведущих тренеров по тхэквондо.

По содержанию и тематической направленности программа является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - спортивно-оздоровительной.

Актуальность программы. Сохранение здоровья подрастающего поколения - одна из основополагающих задач современности. Результаты мониторинга состояния здоровья школьников позволяют сделать вывод о том, что 53% обучающихся имеют ослабленное здоровье, две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания, лишь 10% выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых, уровень физического развития свыше 40% допризывников не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой.

Одним из факторов, негативно влияющих на формирование здоровья детей и рост заболеваемости, являются низкая двигательная активность и неэффективное физическое воспитание детей. К сожалению, уроки физической культуры не компенсируют недостаточность двигательной активности школьников. Низкая физическая активность, по данным исследований, выявляется у 80% школьников, показатель физической подготовленности современным школьников достигает лишь 60 % от результатов их сверстников 60-70-х годов.

Результаты научных исследований свидетельствуют, что в 60-80 годы XX века для детей и подростков было характерно явление акселерации, но, начиная с середины 80-х годов и по настоящее время, отмечается противоположный процесс - деселерация. Для современных российских подростков характерны процессы изменения телосложения в сторону увеличения дисгармоничности физического развития, что связано с выраженным уменьшением массы тела при увеличении длины тела. Отмечено уменьшение показателей окружности грудной клетки и таза. Выявлено значительное снижение показателей кистевой динамометрии, что является результатом уменьшения массы тела не только за счёт жирового, но и мышечного компонента.

Снижение уровня физического развития современных подростков связано как с процессом

деселерации в целом, так и обусловлено негативным влиянием социально-экономических факторов, в том числе повышенными (неадекватными) учебными нагрузками и организацией процесса обучения в школе, не отвечающего физиологическим возможностям подростков.

Таким образом, физическое воспитание детей и подростков приобретает социальную значимость. Во многом негативные последствия можно избежать, если эффективно и целенаправленно осуществлять внедрение физической культуры и спорта в образ жизни детей, подростков и молодежи.

Каждый подросток мечтает быть сильным, красивым и, конечно, здоровым. Данная программа нацелена на преодоление негативных тенденций физического развития школьников, т.к. ее реализация позволяет сбалансировать физическую и умственную нагрузку подростков, правильно организовать свободное время и досуг, выбрать профиль спортивной подготовки и совершенствовать ее.

Педагогическая целесообразность. Программа ориентирует деятельность детей на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование мотивов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, воспитание морально-волевых качеств, приобретение опыта общения в спортивном коллективе.

В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решимость и смелость, выдержка и самообладание, все эти качества взаимосвязаны и помогают подросткам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности, а также в достижении спортивного результата.

Цель программы: создание условий для гармоничного общего физического развития обучающихся и обеспечения совершенствования физической подготовки средствами тхэквондо.

Задачи:

обучающие:

обучение приемам выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков;

формирование представлений об основах здорового образа жизни;

обучение приемам сохранения физического здоровья;

углубление и расширение знаний в области анатомии и физиологии человека;

закрепление навыков личной гигиены при занятиях спортом;

формирование представлений о спортивном питании;

формирование знаний о восстановительных средствах и мероприятиях;

развивающие:

развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

развитие двигательных, силовых и коммуникативных качеств обучающихся;

развитие физического потенциала одаренных в области спорта детей, подготовка перспективных детей для дальнейших занятий тхэквондо в ДЮСШ и училище олимпийского резерва.

создание условий для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся;

чающихся от 11 до 18 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу	Наполняемость учебных групп
Группы предварительной подготовки	
6 лет	15 человек
Учебно-тренировочные группы	
9 лет	10-12 человек
Группы спортивного совершенствования	
11 лет	10-8 человек

Организация учебно-воспитательного процесса. Период подготовки обучающихся по образовательной программе «Тхэквондо» делится на 3 этапа:

I этап (этап предварительной подготовки) предусматривает:

всестороннее физическое развитие;

укрепление здоровья и закаливание организма;

формирование интереса и устойчивой мотивации детей к занятиям физической культурой и тхэквондо как видом спорта;

обучение технике основных (базовых) упражнений тхэквондо;

воспитание моральных и волевых качеств;

приобретение первого опыта участия в спортивных соревнованиях.

II этап (учебно-тренировочный) предусматривает:

повышение уровня физического развития;

отбор одаренных обучающихся и организация индивидуальной специализированной подготовки;

совершенствование техники исполнения упражнений;

повышение уровня развития волевых качеств;

психологическую подготовку к участию в соревнованиях;

приобретение соревновательного опыта;

приобретение начальных навыков работы помощником тренера;

приобретение судейской практики.

участие в соревнованиях городского и регионального уровня.

III этап (спортивного совершенствования) предусматривает:

повышение уровня общего физического развития;

совершенствование специальной физической подготовки;

совершенствование техники исполнения упражнений;

совершенствование соревновательного опыта;

повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности к участию в соревнованиях;

развитие опыта судейства.

участие в соревнованиях регионального, российского и международного уровня.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия, при необходимости возможно проведение индивидуальных занятий.

Продолжительность обучения групп первого года (этап предварительной подготовки) - 36 часов в год (1 час в неделю). Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 академических часа.

Продолжительность обучения групп второго года обучения (учебно-тренировочный этап) от 6 до 9 часов. Режим занятий 2 или 3 раза в неделю по 3 академических часа. Ежегодная продолжительность 216 часов или 324 часа (учебная нагрузка и режим занятий определяются в каждой конкретной группе в зависимости от уровня подготовленности, состояния здоровья обучающихся, а также степенью педагогической целесообразности).

Продолжительность обучения групп третьего года обучения (этап спортивного совершенствования) от 6 до 9 часов. Режим занятий 2 или 3 раза в неделю по 3 академических часа. Ежегодная продолжительность 216 часов или 324 часа (учебная нагрузка и режим занятий определяются в каждой конкретной группе в зависимости от уровня подготовленности, состояния здоровья обучающихся, а также степенью педагогической целесообразности).

Особенностью данной образовательной программы является то, что освоение программного содержания ограничивается не учебным годом, а этапом подготовки, который может продолжаться в течение 1-3 учебных лет. То есть уровень физической подготовленности и возможность перехода на следующий этап обучения определяется особенностями физического развития каждого конкретного ребенка и степенью его овладения навыками и умениями, предусмотренными планом каждого этапа обучения, поэтому осваивать каждый этап обучающийся может от 1-го до 3-х лет. Возможность занятий в группах на этапе спортивного совершенствования ограничивается предельным заявленным возрастом обучающихся по данной образовательной программе.

Ожидаемые результаты и способы их проверки определены по этапам обучения.

По окончании первого этапа обучения (этапа предварительной подготовки) обучающиеся должны **знать:**

правила поведения на занятиях тхэквондо и технику безопасности в спортивном зале;

о влиянии физических упражнений на состояние здоровья и работоспособность;

о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений,

о проведении закаливающих процедур, режиме дня и двигательном режиме.

теоретические знания данного этапа;

По окончании первого этапа обучения (этапа предварительной подготовки) обучающиеся должны **уметь:**

технически правильно выполнять изученные упражнения общей физической подготовки;

выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации;

применять освоенный комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков по тхэквондо;

применять навыки и умения технико-тактических приемов;

применять навыки страховки и самостраховки при падениях;

приобрести начальный опыт соревновательной деятельности;

приобрести устойчивый интерес к занятиям;

демонстрировать приобретенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

научиться самостоятельно работать.

сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

По окончании второго этапа обучения (учебно-тренировочного этапа) обучающиеся должны **знать:**

о влиянии занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.

о здоровом образе жизни, как одной из основных ценностных ориентаций;

правила и назначение спортивных соревнований;

особенности психологической подготовки спортсменов;

основные правила и особенности судейской практики;

основные правила спортивного питания;

о восстановительных средствах и мероприятиях;

теоретические знания данного этапа;

По окончании второго этапа обучения (учебно-тренировочного этапа) обучающиеся должны **уметь:**

технически правильно выполнять освоенные упражнения общей физической подготовки;

выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации;

выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

применять освоенный комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков по тхэквондо;

применять навыки и умения технико-тактических приемов и достигнутого мастерства в технико-тактической подготовке;

иметь спортивные результаты на соревнованиях;

иметь устойчивый интерес к занятиям;

демонстрировать приобретенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП.

По окончании третьего этапа обучения (этап спортивного совершенствования) обучающиеся должны **знать:**

закономерности двигательной активности, спортивной тренировки;

о взаимосвязи здоровья с занятиями физической культурой и спортом;

правила здорового образа жизни;

особенности анатомии физиологии человеческого организма;

систему соревнований по тхэквондо;

особенности психологической подготовки спортсменов;

правила и особенности судейской практики;

правила спортивного питания;

о восстановительных средствах и мероприятиях;

комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков по тхэквондо;

По окончании третьего этапа обучения (этап спортивного совершенствования) обучающиеся должны уметь:

демонстрировать совершенствование техники и тактики тхэквондо;

подтверждать развитие специальных физических качеств;

оптимально совмещать повышенные тренировочные нагрузки с учебой и отдыхом;

демонстрировать достижение спортивных результатов;

приобретать соревновательный опыт.

Диагностика уровня теоретической и практической подготовленности (аттестация обучающихся) по программе проводится в 3 этапа:

I - начальная - в начале учебного года,

II - промежуточная - по окончании 1-го полугодия,

III - итоговая - в конце учебного года.

Диагностические материалы по общей физической подготовке разработаны на основе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» (Указ Президента РФ от 24.03.14 №172).

Основная цель диагностики - мониторинг индивидуальных показателей общей и специальной физической подготовленности и корректировка индивидуальной скорости и объема освоения программы.

Показателями освоения программных требований на различных этапах подготовки и динамики развития обучающегося являются не только знания теории, выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), но и результаты участия в соревнованиях различного уровня.

Структура программы. Программа «Тхэквондо» имеет концентрическую структуру. Учебный план каждого этапа обучения включает 5 основных разделов: теоретическую подготовку, практическую общую физическую подготовку и практическую специальную физическую подготовку, тактико-техническую подготовку по тхэквондо, подготовка и осуществление соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка включает занятия гимнастикой, акробатикой, легкой атлетикой, а также элементами подвижных и спортивных игр.

Специальная физическая подготовка представляет собой освоение специальных качеств тхэквондиста: силы, выносливости, ловкости, скоростных способностей, тактического мышления.

Тактико-техническая подготовка предусматривает поэтапное освоение обучающимися всех арсеналов приемов тхэквондо на уровне умения.

Подготовка и участие в соревнованиях позволяют обучающимся совершенствовать приобретенные умения и навыки, развивать двигательные и морально-волевые качества на практике в условиях соревнований.

От этапа к этапу содержание программного материала повторяется, но усложняется практическая часть и увеличивается объем теоретического материала, а также увеличивается количество часов, выделяемых на освоение тем. Обязательной составляющей учебного плана каждого этапа подготовки является сдача контрольных нормативов.

Учебный план реализуется нелинейно: каждое занятие может включать в себя комбинацию элементов различных разделов программы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение часов в учебно-тематическом плане выполнено согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по тхэквондо: «Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта. **I этап обучения (один год обучения - 36 час., 1 час./неделю)**

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	1
1.1	Основные компоненты физической культуры личности	0,5
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Причины возникновения травм и их профилактика	0,5
1.3	Гигиенические правила при занятиях физической культурой и спортом	0,5
1.4	Этикет тхэквондо	0,5
1.5	Запрещенные приемы в тхэквондо	0,5
1.6	Словарь (терминология) тхэквондо	0,5
2.	Общая физическая подготовка	20
2.1	Гимнастика и акробатические упражнения	5
	Построения	
	Общеразвивающие упражнения без предметов	
	Упражнения для верхнего плечевого пояса	
	Упражнения для шеи и туловища	
	Упражнения для ног	
	Лазания, перелезания	
	Упражнения на равновесие	
	Акробатические упражнения	
	Упражнения на развитие гибкости	
2.2	Легкая атлетика	5
	Ходьба	
	Бег	
	Прыжки	

2.3	Элементы спортивных и подвижных игр	10
	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	
	Игры на комплексное и разностороннее развитие	
3	Специальная подготовка. Развитие специальных качеств тхэквондиста:	5
	Силы	
	Выносливости	
	Ловкости	
	Быстроты	
	Гибкости	
4.	Тактико-техническая подготовка	5
4.1	Базовая техника:	2
	Падения	
	Самостраховка	
	Техника стоек	
	Техника ударов	
	Техника блоков	
	Техника передвижений	
	Технические комплексы (тыли) от Чон Джи до До Сан	
4.2	Спарринговая техника (массоги)	3
	Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги)	
	Степ	
	Связки технических элементов	
	Защитные действия	
	Атакующие действия	
	Контратакующие действия	
5.	Контрольные нормативы	1
	Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	

6.	Соревновательная деятельность	1
	правила соревнований	
	тактико-техническая подготовка	
	психологическая подготовка	
	Соревнования по ОФП, СФП	
		по плану
	ИТОГО:	36

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение в программу (1 час.)

1.1 Основные компоненты физической культуры личности (0,5 час.)

Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность, правила и формы занятий физическими упражнениями. Основные компоненты физической культуры личности.

1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях (0,5 час.)

Порядок, расписание, направленность и содержание работы группы. Правила обращения со спортивным инвентарем, оборудованием, тренажерами. Соблюдение правил техники безопасности. Значение правильной техники выполнения упражнений для безопасности и достижения более высоких спортивных результатов. Основные способы техники выполнения физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники.

1.3 Гигиенические правила при занятиях физической культурой и спортом (0,5 час.)

Гигиеническиеправила при выполнении физических упражнений, закаливание водой и воздухом, режим дня и двигательный режим. Гигиенические требования к одежде, обуви. Личная гигиена, гигиена сна, гигиена питания, гигиена труда и отдыха.

1.4 Этикет в тхэквондо (0,5 часа.)

История возникновения тхэквондо. Поклоны перед выходом на доянг, партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

1.5 Запрещённые приёмы в тхэквондо (0,5 часа.)

В тхэквондо запрещается: бросать противника, выполнять удары ниже пояса, толкать противника, использовать болевые приёмы, добивать лежащего противника.

1.6.Словарь (терминология) тхэквондо (0,5 часа)

Изучение терминологии с целью правильного восприятия учащимися командных реплик педагога, практикуемых на тренировках и соревнованиях по тхэквондо (Приложение 1 «Глоссарий

тхэквондо»)

2. Общая физическая подготовка (20 час.)

2.1 Гимнастика и акробатические упражнения (5 час.)

Построения: в шеренгу, в колонну по одному, в круг, по заранее установленным местам.

Перестроения и передвижения: из одной шеренги в две, в три и обратно, размыкание и смыкание приставным шагом. Передвижение в колонне по одному, по диагонали, противоходом, «змейкой», по виражу.

Общеразвивающие упражнения без предметов: на месте, в движении, в парах, у гимнастической стенки.

Упражнения для верхнего плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круговые движения руками в разных плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе, с преодолением сопротивления партнёра; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, в упоре лёжа с отведением ног, поочерёдно правой и левой, назад при сгибании рук; то же с опорой носками о гимнастическую стенку или рейку гимнастической стенки).

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на скамейке с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в положении «сед на полу» и гимнастической скамейке. Круговые движения туловища: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, поднимание туловища из положения, лёжа на животе (спине), на полу (скамейке), ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнёром. Поднимание туловища до прямого угла в положении «сед», удержание туловища в наклонах, в упорах, в положении «сед с закреплёнными ногами».

Упражнения для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе, то же на одной ноге с одновременным поднимание другой вперёд или в сторону (с опорой и без); выпады вперёд, назад, в сторону; пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом; прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (слитно, толчком обеими ногами или одной); махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками; поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, в упорах, преодолевая сопротивление партнёра; удержание ног в различных направлениях (вперёд, в сторону и назад); встряхивание расслабленными ногами.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

С мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, вверх, в стороны, то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, тоже одной рукой; прыжки через мяч. Удержание мяча ногами (согнутыми, прямыми).

Со скакалкой: с различной постановкой ног на пол, в движении, на месте.

С гимнастической палкой: маховые и круговые движения, в наклонах, сидя, лёжа, с сопротив-

лением партнёра, подбрасывание и ловля на месте и в движении

Лазания, перелезания: лазания по канату, по гимнастической стенке, по наклонной скамье в упоре присев и стоя на коленях, перелезание через гору матов и гимнастическую скамейку, через различные препятствия.

Упражнения на равновесие: стойка на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, прыжки через препятствия, повороты прыжком на 90, 180 градусов.

Упражнения на равновесие.

На полу: стойка на носках, на одной ноге, повороты на носках и одной ноге.

На гимнастической скамейке: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через препятствия; ходьба приставными шагами.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок вперёд прыжком, из стойки «старт пловца», стойка на голове, различные комбинации с использованием освоенного учебного материала.

2.2 Легкая атлетика (5 час.)

Ходьба: на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороны стопы, внутрь и наружу носками, одна на пятке другая на носке, скрестным шагом, выпадами, махом прямой вперед-вверх.

Бег: с высоким подниманием бедра; со сгибанием ног назад; с прямыми ногами вперед (назад); приставными шагами вправо, влево; спиной вперёд; бег с преодолением препятствий; с ускорением; изменением направления движения, темпа; челночный бег 3 х 10м, 5 х 10м; бег в чередовании с ходьбой; равномерный, медленный бег 10-12 минут.

Прыжки: на одной и двух ногах; в длину с места, с разбега; на месте, с доставанием подвешенных предметов; прыжки через скакалку; с хлопками в ладоши во время полета; многоскоки (тройной), на месте с поворотом на 90,180 градусов.

Метания: малого мяча с места правой и левой рукой в цель с расстояния 6 - 8 метров; на дальность; в цель, на заданное расстояние; на дальность отскока от пола, от стены; большого мяча, по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 6-8 м двумя руками из-за головы; набивного мяча, на дальность, двумя руками из положения «сед, ноги врозь».

2.3 Элементы спортивных и подвижных игр (10 час.)

Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Удочка», «Прыжки по полосам», «Бой петухов», эстафеты с различными видами прыжков.

Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Попади в обруч», «Подвижная цель», «Снайперы».

Игры на комплексное и разностороннее развитие: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Минибаскетбол», «Минифутбол», «Пионербол».

3. Специальная подготовка. Развитие специальных качеств тхэквондиста (5 час.)

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств юных тхэквондистов:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

4. Техническая подготовка (5 час.)

4.1. Базовая техника

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: нарани соги, ап соги, аннун соги, кыннун соги, нынча соги.

Основные передвижения: во всех этих стойках.

Техника ударов (блоков) руками и ногами в разных стойках на месте, со сменой ног, по кругу.

Ап джумок чируги, наджундэ, чокио, бакат, дэбио, сан, ан пальмок (сонкаль) маки

Ап ча оллиги, ап ча бусиги, доллио чаги.

Техника тылей (комплексы базовых технических упражнений)

Методика освоения тылей программы 10-7 гыпа

Подготовительные упражнения к тылям

Саджу-Чируги (круговая атака)

7 движений в две стороны

Нарани чунби соги

Кыннун со пальмок наджунде макки

Кыннун со каунде ап чумок чируги

Саджу-Макки (круговая оборона)

8 движений в две стороны

Кыннун со сонкаль наджунде макки

Кыннун со ан пальмок каунде макки

Чон-Джи (9-й гып - белый пояс с желтой полосой)

Это слово переводится как «край земной». На Востоке оно интерпретируется как создание

мира и зарождение истории человечества. Это первый тыль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вторая – Небеса.

19 движений. Новые движения:

1. Нынча соги

2. Нынча со ан пальмок каунде макки

Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)

Тыльназван в честь Дан-Гуна – легендарного основателя Кореи (2333г.до н.э.)

21 движение. Новые движения:

1. Кыннун со нопунде чируги

2. Нынча со сонкаль деби макки

3. Нынча со санг пальмок макки

4. Кыннун со пальмок чуке макки

5. Нынча со сонкаль каунде Еп териги

До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой полосой)

Название тыля является псевдонимом известного патриота Ахн Чанг-Хо (1876-1938гг). Включение в тыль 24 двигательных действий символизируют годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи.

24 движения. Новые движения:

Аннун соги

Кыннон со бакат пальмок нопунде еп макки

Кыннон со сан сонкут тульки

Кыннон со дунг чумок нопунде Еп териги

Кыннон со нопунде пальмок хэчо макки

Каунде апча бусиги

Аннун со сонкаль еп териги

4.2. ТЕХНИКА МАССОГИ (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (якоок масоги)

Спарриг на три шага (самбо-масоги)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Кыннун со ап чумок каунде чируги	Кыннун со ан пальмок макки	Кыннун со ап чумок банде каунде чируги
Кыннун со ап чумок попунде чируги	Кыннун со пальмок чуке макки	Кыннун со ап чумок банде попунде чируги
Нынча со ап чумок кауяде банде чируги	Нынча со ан пальмок банде макки	Кыннун со ап чумок каунде банде чируги

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: боевая стойка массоги (разновидности)

Основные передвижения: подскок, отскок, шаг вперед, шаг назад, серия шагов вперед, серия шагов назад.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	Апкти	Апти	Ели	итого
С места на стоящего противника	5	5	10	20
С места на сближающегося противника	10	10	10	30
Отшагивая назад	10	20	20	50
Итого:	25	35	40	100

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда обучающиеяы используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Доллео чаги (боковой удар вперед под 90 градусов) – лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой:

- с места на стоящего противника;

- с места на сближение противника;

5. Контрольные нормативы (1 час.)

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Контроль уровня теоретической подготовки.

6. Соревновательная деятельность

В течение первого года обучения обучающиеся участвуют в соревнованиях по лёгкой атлетике, общей физической подготовке, мини-футболу, дартсу, и других физкультурно-массовых мероприятиях, в соответствии с календарным планом проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

II этап обучения (один год обучения - 216 час., 6 час./неделю или 324 час., 9 час./неделю)

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов	
		6 час./неделю	9 час./неделю
1.	Теоретическая подготовка	4	4
1.1	Физическая культура как фактор здоровья	1	1
1.2	Основы здорового образа жизни	1	1
1.3	Спортивные соревнования по тхэквондо: особенности, правила, нормативные требования, предназначение	2	2
2	Общая физическая подготовка	39	59
2.1	Гимнастика и акробатические упражнения	15	21
	• ϖ Построения		
	• ϖ Перестроения и передвижения		
	• ϖ Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами		
	• ϖ Упражнения для верхнего плечевого пояса		
	• ϖ Упражнения для шеи и туловища		
	• ϖ Упражнения для ног		
	• ϖ Лазания, перелезания		
	• ϖ Упражнения на равновесие		
	• ϖ Упражнения на гимнастических снарядах		
	• ϖ Акробатические упражнения		
	• ϖ Корригирующая гимнастика		
2.2	Легкая атлетика	15	21

	• ϖ Ходьба		
	• ϖ Бег		
	• ϖ Прыжки		
2.3	Элементы спортивных и подвижных игр	9	17
	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
	Игры на комплексное и разносторонне развитие		
3	Специальная подготовка. Развитие специальных качеств тхэквондиста:	40	61
	• ϖ силы		
	• ϖ выносливости		
	• ϖ ловкости		
	• ϖ быстроты		
	• ϖ гибкости		
4	Тактико-техническая подготовка	97	149
4.1	Базовая техника:	60	100
	• ϖ Техника стоек		
	• ϖ Техника ударов		
	• ϖ Техника блоков		
	• ϖ Техника передвижений		
	• ϖ Технические комплексы (тыли) от Вон Хъе до Тэйге.		
4.2	Спарринговая техника (массоги):	37	49
	• ϖ Спарринг с заранее оговоренным сценарием (якоок массоги)		
	• ϖ Степ, связки технических элементов		
	• ϖ Атакующие действия		
	• ϖ Защитные действия		
	• ϖ Контратакующие действия		
5	Контрольные нормативы по ОФП, СФП	9	9

	Контрольные нормативы по общей физической подготовке.		
	Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.		
6.	Соревновательная деятельность	27	42
	правила соревнований		
	психологическая подготовка		
	морально-волевая подготовка		
	участие в соревнованиях в качестве спортсмена.		
		по плану	по плану
	ИТОГО:	216	324

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение в образовательную деятельность (4/4 час.)

1.1 Физическая культура как фактор здоровья (1 час.)

Влияние занятий физическими упражнениями на системы жизнеобеспечения организма человека.

Физическая культура как важнейший фактор укрепления здоровья..

1.2 Основы здорового образа жизни (1 час.)

Здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций. Составные здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на растущий организм.

1.3 Спортивные соревнования: особенности, правила, предназначение (2/2 час.)

Правила и назначение спортивных соревнований.

Соревнования как стимулирующий фактор в достижении высоких спортивных результатов, их влияние на развитие волевых и нравственных качеств. Деление участников по возрасту и весу. Права и обязанности участников соревнований. Правила соревнований.

2. Общая физическая подготовка (39/59 час.)

2.1 Гимнастика и акробатические упражнения (15/21 час.)

Построения: в две, три шеренги, в колонну по два, по три.

Перестроения и передвижения: из колонны по одному в колонну по два, по три; повороты на месте на 90, 180 градусов, кругом; перестроения в движении; строевые команды, навыки взаимодействия с группой.

Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении:

Сочетание различных положений рук, ног, туловища;

сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки; общеразвивающие упражнения в парах.

Общеразвивающие упражнения с предметами: усложняются упражнения с мячами, палками; добавляются упражнения с гантелями 1 - 3 кг, 3 - 5 кг, на тренажерах.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической стенке: из положения вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках круговые движения ногами, боковые раскачивания; лазания различными способами; стоя у стенки, наклоны вперед, назад и в стороны с опорой ногой о рейку; стоя лицом к стенке, одну ногу вперёд-вверх (зацепиться за рейку на уровне пояса), прыжки на одной ноге.

На перекладине: подтягивание в висе углом, классическое подтягивание.

На гимнастической скамейке: подтягивание, лежа на животе, на спине; сед на скамейке, партнёр придерживает ноги, наклоны туловища назад, руки за головой; прыжки через скамейку с продвижением вперёд.

Упражнения на равновесие.

На полу: наклоны вперёд, стоя на одной ноге; повороты прыжком на 90,180 градусов.

На гимнастической скамейке: приседания и переход в упор присев; упор стоя на коленях; сед.

Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; два кувырка слитно; «мост» из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из упора присев силой стойка на голове; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, различные комбинации с использованием освоенного учебного материала.

Корригирующая гимнастика.

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), на укрепление мышечного корсета, на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанные типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на чередование напряжения и полного расслабления мышц при разных исходных положениях туловища и его звеньев (стоя, сидя, лёжа), в чередовании с упражнениями на силу и скоростно-силовые способности; упражнения на сосредоточение и расслабление.

Выполнение упражнений на наклонной скамейке, в парах.

Совершенствование техники выполнения упражнений и комплексов упражнений, изученных на 1 этапе обучения, увеличение количества повторений.

Локальное развитие мышц туловища с учётом индивидуального физического развития, состоянию здоровья.

2.2 Легкая атлетика (15/21 час.)

Ходьба: с чередованием темпа; с переходом на бег и обратно; по беговой дорожке, в горку.

Бег: спринтерский бег с высокого старта до 10 м, с низкого старта до 10 м; бег с ускорением по диагонали, минутный бег, равномерный бег до 15 минут.

Метания: метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8 – 10 м, мета-

ние малых мячей на дальность с 3 шагов разбега, метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений с места и с разбега.

2.3 Элементы спортивных и подвижных игр (9/17 час.)

Технико-тактические действия в спортивных играх.

Мини-гандбол: стойки; перемещения; остановки; ведение; удары; двусторонняя игра.

Мини-футбол: перемещения; передачи; остановки; ведение; удары; двусторонняя игра.

Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники перемещения (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение индивидуальной техники защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват, блокирование броска, игра вратаря).

Освоение тактики игры: тактика свободного падения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (с изменением позиций игроков); нападение быстрым прорывом; взаимодействие 2-х игроков; «Отдай мяч и выйди!»; взаимодействие двух игроков в защите через «заслон», взаимодействие вратаря с защитником; взаимодействие трех игроков.

3. Специальная подготовка. Развитие специальных качеств тхэквондиста (40/67 час.)

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение ударов (контрударов) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «взрывной» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными приемами, комбинациями, повторными атаками.

Совершенствование техники выполнения упражнений, изученных на 1 этапе обучения.

4. Тактико-техническая подготовка (97/149час.)

Техника массоги.

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги)

Спарринг на три шага (самбо-масоги)

Три повторые атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Кыннон со ап чумок каунде чируги	Кыннон со ан пальмок макки	Кыннон со ап чумок банде каунде чируги
Кыннон со ап чумок нопунде чируги	Кыннон со пальмок чуке макки	Кыннон со ап чумок банде нопунде чируги
Нынча со ап чумок каунде банде чируги	Нынча со ан пальмок банде макки	Кыннон со ап чумок каунде банде чируги
Кыннон со ап чумок каунде чируги	Кыннон со бакат пальмок макки	Кыннон со ап чумок каунде банде чируги
Нынча со ап чумок каунде банде чируги	Нынча со бакат пальмок макки	Кыннон со ап чумок каунде банде чируги
Нынча со ап чумок каунде банде чируги	Нынча со пальмок деби макки	Кыннон со ап чумок каунде банде чируги
Нынча со ап чумок каунде банде чируги	Нынча со сонкаль деби макки	Кыннон со ап чумок каунде банде чируги
Апчп бусиги	Кыннон со пальмок наджунде макки	Апча бусиги
Доллео чаги	Нынча со пальмок деби макки	Доллео чаги

Спарринг на два шага (ибо-масоги)

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Руки-руки:		
Кыннон со ап чумок каунде чируги	Кыннон со ан пальмок макки	Кыннон со ап чумок банде чируги
Кыннон со ап чумок каунде чируги	Кыннон со ан пальмок макки	
Руки-ноги:		
Нынча со ап чумок каунде банде чируги	Нынча со ан пальмок банде макки	Доллео чаги
Доллео чаги	Нынча пальмок деби макки	

Спарриг на два шага (ибо-масоги)

две последовательные атаки	Две последовательных защиты	Ответная атака
Ноги-руки	Кыннон со кеча чумок нулло макки	
Ап ча бусиги	Нынча со сонкаль дэби маки	Еп ча чируги
Нынча со сонкаль еп тэриги		

Спарриг на один шаг (ильбо-масоги)

атака	защита	Ответная атака
Кыннун со ап чумок каундэ чируги	Кыннон со бакат пальмок макки	Кыннун со ап чумок каундэ бандэ чируги
Ап ча бусиги	Кыннун со пальмок наджундэ макки	Ап ча бусиги

ТЕХНИКА ТЫЛЕЙ (технические комплексы упражнений)

Методики освоения тылей программы 6-3-го гыпа.

1. 1. **Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой полосой)**

2. 2. **Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)**

3. 3. **До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой полосой)**

Вон-Хе (6-й гып – зеленый пояс)

Тыль назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до н.э. династию Сила с буддизмом.

28 движений. Новые движения:

1. 1. Моа чунби соги А

2. 2. Годжун соги

3. 3. Губуре соги

4. 4. Губуре чунби соги А

5. 5. Нынча со сонкальнопунде ануро териги

6. 6. Годжун со каунде чируги

7. 7. Кыннон со банде чируги

8. 8. Пальмок долльмио макки

9. 9. Нынча со пальмок каунде деби макки

10. 10. Каунде епча чируги

11. 11. Наджунде ап ча бусиги

Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с синей полосой)

Название тыля является псевдонимом великого философа и учителя Юль (1536-1584),прозванного корейским Конфуцием. Включение в тыль 38 двигательных действий символизирует место рождения этого человека – 38-я параллель, а диаграмма движений – иероглиф, соответствующий слову «учитель».

38 движений. Новые движения:

1. 1. Кеча соги

2. 2. Аннун со каунде чируги

3. 3. Нынча со санг сонкаль макки

4. 4. Кыннон со сонбадак гольчо макки (баро гольчо, банде гольчо)

5. 5. Кыннон со ап палькуп териги

6. 6. Кеча со дунг чумок нопунде Еп териги

7. 7. Кыннон со ду пальмок нопунде макки

Чун-Гун (4 гып синий пояс)

Тыль назван в честь известного патриота Ахн Чун – Гунна, убившего первого японского генерала – правителя Кореи Хиро Буми Ито, способствовавшего захвату Кореи Японией. Включение в тыль 32 двигательных действий символизирует возраст Ахн Чун – Гунна ко времени его казни в тюрьме. (1910 год).

32 движения.

Новые движения:

1. 1. Моа чунби соги В
2. 2. Двитбаль соги
3. 3. Двитбаль со сонбадак олио макки
4. 4. Начио соги
5. 5. Нынча со сонкаль дунг бакуро макки
6. 6. Еп ап ча бусиги
7. 7. Кыннун со ви палькуп тэриги
8. 8. Кыннун со санг чумок сево чируги
9. 9. Кыннун со санг чумок движибо чируги
10. 10. Кыннун со кеча чумок чуке макки
11. 11. Нынча со дунг чумок нопундэ еп тэриги
12. 12. Нынча со бандэ чируги
13. 13. Кыннун со сонбадак нулло макии
14. 14. Годжун со дигутжа макки
15. 15. Моа со Гиукжа чируги

Тэ-Ге (3 тыл синий пояс красной полосой)

Название тыля является псевдонимом жившего в 16 веке учителя Юи Хванга, известного авторитета неоконфуцианства. Включение в тыль 37 двигательных действий символизирует место рождения этого человека – 37 параллель, а диаграмма движений – иероглиф соответствующий слову учитель.

37 движений. Новые движения:

1. 1. Кыннун со движибо сонкут наджундэ тыльки
2. 2. Моа со дунг чумок еп дви тэриги
3. 3. Кыннун со кеча чумок нулло макки
4. 4. Кыннун со бакат пальмок санг макки

5. 5. Муруп оллио чаги

6. 6. Кыннун со опун сонкут нопундэ тыльки

7. 7. Нынча со ду пальмок наджундэ миро макки

8. 8. Нынча со дунг чумок еп дви тэриги

9. 9. Кеча со кеча чумок нулло макки

10. 10. Нынча со сонкаль наджундэ дэби макки

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Приемы передвижений

- Серия шагов вперед и назад.
- Подскок и закрытие вперед.
- Подскок и повторный подскок.
- Серия шагов вперед и подскок.
- Серия шагов назад и отскок.
- Серия шагов назад и шаг вперед и подскок.
- Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок.
- Техника ударов руками и ногами

***Ап чумок чиругн* (прямые удары рукой):**

- после подшагивания – проваливания и применять атаку набеганием;
- из степа (с места) – маскируя начало атаки ударами ног;
- отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия атаки и во вторую – как предатаковую подготовку для скрытия удара ногой и применения ответной атаки.

***Ап чаги* (прямой удар вперед):**

- - с места на сближение противника;
- - с шагом;
- - после подшагивания;
- - из «степа»;
- - отшагивая назад.

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций.

Типичная стартовая ситуация	Ап чумок чиругн	Ап чаги	Еп чаги	Доллео чаги	итого

С места на стоящего противника			5	5	10
С места на сближение противника		5		5	10
С шагом вперед		5	5	5	15
После подшагивания	5	5	5	5	20
Из «степа» (с места)	5	5	5	5	20
Отшагивая назад	5	10	5	5	25
Итого	**15**	**30**	**25**	**30**	**100**

Доллео чаги (боковой удар вперед под 90 градусов) – лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой:

- с места на стоящего противника;
- с места на сближение противника;
- с шагом вперед для применения атаки опережением или контратаки;
- после подшагивания;
- из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Обучающиеся угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;
- отшагивая назад – удар.

Еп чаги **(прямой удар в сторону):**

- с места на стоящего противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад – удар.

Действия нападения и обороны

Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основана на захвате инициативы и подготовки следующих атак, а также преодолении защиты противника.

Имитация атаки. Применяется для: демонстрации активности перед судьями; удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке, а также как защитное действие против намерений противника проводить атаку.

Имитация атак	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой удар ближней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10

Применяемые комбинации	
- передний прямой рукой – боковой в сторону	20
- передний прямой рукой – боковой удар ближней ногой	20
- передний прямой рукой – боковой удар дальней ногой	20
итого	100

Атака в защиту применяется для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника.

Атака в защиту	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	15
Применяемые комбинации	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	15
- боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней	15
- двойка руками	15
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	15
итого	100

Атака из «степа» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакового старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степе».

Атака из «степа»	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар передней ногой сверху	10
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар передней рукой	5
Применяемые серии	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону	10
- боковой удар ближней ногой в сторону +боковой удар ногой в голову со скольжением	
- двойка руками+боковой удар ближней ногой	
- боковой удар в сторону ближней ногой+боковой удар дальней ногой	
- двойка руками в прыжке+боковой удар дальней ногой	
- боковой удар в сторону ближней ногой+двойка руками+боковой удар дальней ногой	
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой+боковой удар в сторону ближней ногой	
- боковой удар в сторону ближней ногой+прямой удар передней рукой	
- прямой ближней рукой+прямой удар дальней рукой в туловище	
- прямой ближней рукой+прямой удар дальней ногой	
итого	100

Атака на угрозы выполняется против противника, применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подигрыванием на угрозы и неожиданным нападением.

Атака на угрозы	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- прямой удар дальней ногой	10
- двит чаги	10
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандe)	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками в прыжке	10
- двойка руками+боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой+двит чаги	10
- пандe+боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой+боковой удар в сторону ближней ногой	10
- двойка руками+двит чаги	10
- боковой удар в сторону ближней ногой+двойка руками в прыжке	
итого	100

Атака на вызов применяется обучающимися, которые умеют быстро демонстрировать начало проведения атаки в открытый сектор и переключаться на открывающийся сектор при встречном атакующем движении противника.

Атака на вызов	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой	10
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней ногой+боковой удар в голову	20
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой+двойка руками–боковой удар дальней ногой	20
- двойка руками+боковой удар ближней ногой	
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой–прямой удар дальней рукой в туловище	
- боковой удар в сторону ближней ногой–двойка руками+боковой удар дальней ногой	
- два прямых удара передней рукой+прямой удар дальней рукой	
- прямой удар передней рукой+боковой удар в сторону ближней ногой	
итого	100

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	**Апчаги**	**Йопчаги**	**Двитчаги**	**Доллиочаги**	**Нэриочаги**	**итого**
С места на стоящего противника					5	5
С места на сближение с противником					5	5
С шагом				5	5	10
После подшагивания		5		5		10
С подскоком	5	5				10
Из «Степа» (с места)		5		5		10
Из «Степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и тд)		5		5		10
После разножки (с шагом)	5			5		10
После поворота на 90^0			5	5		10
Отшагивая назад	5	5				10
Отшагивая в сторону		5		5		10
Итого:	**15**	**30**	**5**	**35**	**15**	**100**

Примерные тренировочные задания

- Атака нэрио чаги с места на стоящего противника

- Атака на подготовку нэрио чаги с места на сближение с противником
- Встречная атака доллио чаги (нэрио чаги) с шагом
- Встречная атака еп чаги после подшагивания с опережением противника
- Атака доллио чаги после подшагивания
- Атака ударом ап чаги (еп чаги) с подскоком с места из степа в туловище и в голову
- Атака ударом ап чаги (еп чаги) с шагом (с подскоком, с подшагом) из степа с неожиданным сокращением дистанции
- Ответная атака ап чаги после разножки с одновременным проведением угроз и вызовов
- Контратака двит чаги (доллио чаги) после разворота на 90 ^{0}
- Ответная ап чаги (еп чаги) отшагивая назад после проваливания противника
- Встречная атака еп чаги отшагивая в сторону
- Контратака атакой доллио чаги, отшагивая назад после проваливания противника

Действия нападения и обороны

Атаки в защиту применяется для остановки или перехвата инициативы. Атакой в защиту осуществляется остановка нападения – одиночным прямым ударом в туловище и одиночным ударом в голову.

Атака в защиту	**Объем в %**
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар ближней рукой	5
- прямой удар дальней ногой	5
Применяемые **комбинации и серии** удары	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой со скольжением	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги дальней	25
- двойка руками	15
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	25
итого	**100**

Атака после маневра вызваны эффективностью маневренного ведения поединка. При маневрировании главными являются своевременность передвижений, контроль дистанции и линии атаки при возможности совмещения тактических воздействий на противника на момент атакового старта.

Атака из челнока выполняется неожиданным сокращением дистанции:

Шаг ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или

медленно продвигающегося по доянгу. Сближению с противником предшествует ложный короткий импульс движения назад, что позволяет вызвать противника на остановку или на начало движения. Успешность атаки зависит от своевременного распознавания предстоящей защиты противника, и атакующий успевает нанести удар или серию ударов за счет быстрого сближения.

Атака из «челнока»	**Объем в %**
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар передней ногой	5
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- боковой удар передней ногой сверху	5
Применяемые серии	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой со скольжением	10
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	10
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову ногой	10
- прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой	5
итого	**100**

Атака из степа - увеличение вариативности выполнения

Атака из «степа»	**Объем в %**
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар ближней ногой	5
- прямой удар ближней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- боковой удар ближней ногой сверху	5
Применяемые серии	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой со скольжением	10
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	10
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками	10
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову ногой	10
- прямой удар ближней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой	10
- прямой удар ближней укой + прямой удар дальней ногой	5
итого	**100**

Атака после бокового маневра – выполняется после проваливания противника вперед с уходом в сторону; с вытягиванием противника на себя и одновременным теснением по диагонали и проведением ударов; проваливание противника с движением по кругу с уходом в противоположную сторону и набеганием на поворот противника.

Атака после бокового маневра	**Объем в %**

Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону дальней ногой	15
- прямой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней ногой сверху	15
Применяемые серии	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- двойка руками + прямой удар дальней ногой	10
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
итого	**100**

Атака на начало возвращения после сближения.

Выполняется после демонстрации импульсом движения разрыва дистанции и быстрым переходом к сближению.

Атака на начало возвращения после сближения	**Объем в %**
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар ближней, дальней ногой, рукой	20
- прямой удар ближней, дальней ногой, рукой	20
Применяемые серии	
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар д/ногой	20
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой	10
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
итого	**100**

Атака на начало движения вверх в степе.

Проводится после многократного повторения движений в степе и отвлекающими движениями руками и угрозами проведения ударов.

Атака на начало движения вверх в степе.	**Объем в %**
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар в ближней ногой	10
- прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
Применяемые серии	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	10
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками в прыжек+ боковой удар ближней ногой	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- двойка руками + прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
итого	**100**

Атака на ложную атаку – применяется против противников, пренебрегающих упреждающими защитами, когда атакующий выполняет защиты – подготовки с перехватом инициативы.

Атака на ложную атаку	**Объем в %**
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- двит чаги	10

- пандэ	10
Применяемые серии	
- двойка руками в прыжке+ боковой удар ближней ногой	30
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	20
итого	**100**

Атака серий против серий – темповой перебой. Выполняется в основном ударами рук в акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки.

Атака серий против серий	**Объем в %**
Применяемые серии	
- двойка руками + двойка руками с дальней ногой	40
- двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар ближней ногой	40
- двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар дальней ногой	20
итого	**100**

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Действуя наступательно

Преднамеренно

Удерживать дальнюю и среднюю дистанцию в парных упражнениях и в спарринге;

Атаковать противника, находящегося в определенной стойке на средней дистанции;

Атаковать комбинациями и сериями ударов;

Применять простые атаки в открывающийся сектор: при сближении противника, медленно отступающего и реагирующего конкретной защитой.

Разведывать

Намерения противника использовать определенную защиту для применения комбинации ударов

Длину отступления назад для применения атаки с набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение.

Маскировать начало атаки:

Передвижения вперед и назад и демонстрации угроз начало проведения удара;

Медленным сближением или отступлением, замедленным выполнением ложной атаки;

Вызывать

Преждевременные защиты для раскрытия поражаемых поверхностей;

Простые атаки для применения контратак, используя раскрытия поражаемой поверхности.

Различать и выбирать:

Маневрировать для создания начала атаки или для отступления от атак

Переключаться:

От атаки к защите

От применения одной защиты к другой

От отступления к простой атаке

От простой атаки к простой повторной атаке

От ударов в туловище к удару в голову

Предвосхищать

Длину и быстроту атак и подготавливающих движений для нанесения удара по отступающему противнику

ДЕЙСТВУЯ ОБОРОНИТЕЛЬНО

***Преднамеренно* защищаться**

от простых атак; от контратак, выполняемых стоя на месте. Встречно атаковать противника, совершающего: угрозу применения удара, серии ударов; медленно приближающегося; защищаться от простых атак ударами в туловище и голову и наносить ответные удары; контратаковать после защиты уклонением; опережать встречной атакой с уходом с линии атаки, применяя вызовы со сближением для проведения встречных атак; применять защиты блокировкой или уклонением с выбором; противодействовать контратакам простыми атаками и сериями ударов.

Разведывать:

Защиты для применения контратак и серии атак: длину и быстроту отступления и сближения для повторной атаки и атаки на подготовку; намерения наступления преследования и выбираемого удара и поражаемой поверхности для защиты и ответной атаки (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой. Намерения проведения определенного удара в голову или туловище для применения защиты и ответной атаки, используя раскрытия поражаемой поверхности, замедленные сближения и отступления.

Маскировать:

Атаки на подготовку отступлением и преждевременной защитой, ложной контратакой.

Различать: подготавливающие и реальные сближения для применения атак на подготовку.

Вызывать: простые атаки в определенную поверхность для защиты и применения атаки.

Выполняется продолжительным сближением.

Переключаться: от защиты к атаке с комбинацией ударов; от защиты к атаке серией ударов; от атаки серией ударов к защите против контратаке с отступлением; от атаки на подготовку к применению защиты и ответной атаки;

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Знать:

- Последовательность проведения соревнований
- Права участников соревнований
- Обязанности участника соревнований
- Последовательность приглашения для выступления на соревнованиях
- Как своевременно и точно выполнять команды судей.
- Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки и упражнений на тренажерах
- Самостоятельно проводить разминку на тренировках и соревнованиях; упражнения для совершенствования боевых стоек, приемов и комбинаций передвижений; повторять изученные действия в парных упражнениях.

ТАКТИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ

Принятие решения для начала атаки с выбором момента по самоприказу на наступающего или отступающего противника. Закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки. Выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение контратаки. Удлинение заданной атаки повторной атаки в защиту при распознании благоприятной ситуации. Переход в атаку после неудавшейся контратаки. Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера). Нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара (запаздывающей защиты).

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Значение тактических компонентов действий. Специализированные положения (боевые стойки) и приемы передвижений. Закрытие атаки маневрированием. Тактические знания: ударные поверхности, поражаемые поверхности, основные действия нападений и обороны, пространство поля поединка, продолжительность поединков.

Тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками поединка, а также и до партнера во время упражнений. Тактические установки на применение: атаки в открытый сектор; защиты и ответной атаки; атаки после выхода из клинча; атака с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор. Ситуации для применения двухтемповых комбинаций с одним финтом и ударом, атак с серией ударов. Типовые реакции противников на начало атак и защит.

Атакующий и защитный характер ведения поединка и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Необходимость постоянно-

го выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника с преобладанием применения атак как наиболее результативный способ нападения. Обязательный характер применения действий обороны: защит и ответных атак или контратак в ситуациях неожиданного проведения атак противником. Распределение внимания как на подготовку собственной атаки, так и на возможную атаку или контратаку противника. Применение блокировки ударов противника эффективнее с одновременным уклонением.

Приемы активизации внимания и мышления обучающегосяа в поединке на анализ действий противника и поиск оптимальных решений для типовых тактических ситуаций. Боевые противодействия с противником: применять простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; атаковать комбинацией на защищающегося противника; защититься и применять ответные атаки против противника, совершающего простую атаку; контратаковать противника, атакующего комбинацией.

Развитие тактических качеств активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формирование устойчивой мотивации к занятиям тхэквондо. Способы поддержания внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Развитие интереса к занятиям тхэквондо и симпатии к товарищам по занятиям, а также в потребности в общении.

Формирование образов будущего поведения, ориентированного на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения, являющихся стимулом для проявлений активности в занятиях тхэквондо. Развитие у начинающих тхэквондистов наблюдательности. Применение упражнений на внимание в сочетании с установкам на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций и передвижений. Развитие взаимокоординации при выполнении различных комбинаций передвижений с ориентировкой на точное, красивое и правильное выполнение.

Применение игр на воображение, позволяющих формировать устойчивые двигательные образы, необходимые для тактического мышления тхэквондистов.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. На протяжении многолетних занятий с детьми педагог решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

В соответствии с перспективным планом Центра и клуба ведется воспитательная работа по следующим направлениям:

- адаптация ребенка к социуму. Занятия в клубе позволяют компенсировать дефицит общения в школе, семье, среди сверстников. Находить способы разрешения межличностных конфликтов. Сфор-

мировать позитивные отношения в группе. Снизить уровень «детского максимализма».

- профилактика вредных привычек и предупреждение нарушений норм общественной жизни по средствам формирования здорового образа жизни. Здоровый образ жизни выступает в качестве общечеловеческой ценности. Овладение данным способом жизнедеятельности по средствам регулярных и разносторонних занятий позволяет воспитанникам не только активно противостоять вредным привычкам и аморальному образу жизни, но и успешно пройти все этапы самовоспитания и саморазвития, познать свои физические и духовные возможности, реализовать их в своих интересах и интересах общества.

- формирование мотивации детей к занятиям спортом. Мотивация необходима для формирования интереса к занятиям и формирования долга и ответственности. Осуществляется через познавательные игры, творческие задания, методы эмоционального стимулирования – поощрения и порицания.

- работа с родителями. Руководствуясь нормативными актами и законами, в частности законом «Об образовании» и Конвенцией ООН о правах ребенка, в которых особо подчеркивается важность семьи для гармоничного развития ребенка.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции, беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- постоянное обновление стендов.

5. Контрольные нормативы (9/9 час.)

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

6. Соревновательная деятельность

В течение учебно-тренировочного этапа обучения ребята участвуют в соревнованиях по лёгкой атлетике, общей физической подготовке, районных и городских соревнованиях по тхэквондо и других физкультурно-массовых мероприятиях, в соответствии с календарным планом проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения и структурного подразделения. Наиболее успешные обучающиеся участвуют в региональных соревнованиях. Один раз в неделю проводятся тренировочные схватки.

Психологическая подготовка.

Волевая подготовка средствами из арсенала тхэквондо.

- Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.

• □ Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

• □ Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

• □ Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач — не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

• □ Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Волевая подготовка средствами из других видов деятельности

• □ Для воспитания решительности. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

• □ Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (самостоятельные занятия и учет их выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

• □ Для воспитания выдержки. Преодоление усталости.

• □ Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона». Средства нравственной подготовки

• □ Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

• □ Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага», поворотов «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива тхэквондо.

• □ Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

III этап обучения

(один год обучения - 216 час., 6 час./неделю или 324 час., 9 час./неделю)

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов	
		6 час./неделю	9 час./неделю
1.	Теоретическая подготовка	4	5
1.1	Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки	1	1

1.2	Спорт и здоровье	1	1
1.3	Восстановительные средства и мероприятия	1	2
2.	Общая физическая подготовка	33	48
2.1	Гимнастика и акробатические упражнения	12	18
	• ¬ Общеразвивающие упражнения силовой направленности с предметами		
	• ¬ Общеразвивающие упражнения без предметов		
	• ¬ Акробатические упражнения		
	• ¬ Упражнения на развитие координационных способностей		
	• ¬ Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости		
	• ¬ Упражнения на развитие гибкости		
	• ¬ Корригирующая гимнастика.		
	• ¬ Упражнения с отягощениями		
2.2	Легкая атлетика	12	18
	• ¬ Совершенствование техники спринтерского бега		
	• ¬ Совершенствование техники длительного бега		
	• ¬ Совершенствование техники метания в цель и на дальность		
	• ¬ Развитие выносливости		
	• ¬ Развитие скоростно-силовых способностей		
	• ¬ Развитие координационных способностей		
2.3	Элементы спортивных и подвижных игр	7	12
	• ¬ Совершенствование элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мяча, защитные действия		
	• ¬ Совершенствование приемов тех-		

	нико-тактических взаимодействий в нападении и защите		
	• ¬ Совершенствование координационных и кондиционных способностей		
	• ¬ Развитие психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств		
	• ¬ Овладение сложными приемами техники владения мячом; групповыми и командными тактическими действиями.		
3	Специальная подготовка. Развитие специальных качеств тхэквондиста:	45	69
	• ¬ силы		
	• ¬ выносливости		
	• ¬ ловкости		
	• ¬ быстроты		
	• ¬ гибкости		
4	Тактико-техническая подготовка	98	151
	• ¬ техника бросков		
	• ¬ техника сковывающих действий		
	• ¬ комбинации: однонаправленные, разнонаправленные		
5	Контрольные нормативы	9	9
	• ¬ Контрольные нормативы по общей физической подготовке.		
	• ¬ Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.		
	• ¬ Контроль уровня теоретической подготовки.		
6.	Соревновательная деятельность	27	42
	правила соревнований		
	судейская практика		
	психологическая подготовка		

нравственная подготовка		
тактика участия в соревнованиях.		
тактика участия в поединке		
	по плану	по плану
ИТОГО:	216	324

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение в образовательную деятельность (4/5 час.)

1.1 Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки (1/1 час.)

Правила организации двигательной активности. Принципы развития и совершенствования физических способностей. Развитие основных двигательных качеств. Средства двигательной активности, методические приёмы использования средств в процессе занятий физическими упражнениями. Построение занятий физической культурой (подготовительная, основная и заключительная часть, их значение).

1.2 Спорт и здоровье (1/1 час.)

Задачи и порядок прохождения медицинского осмотра.

Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Питание спортсмена.

Самоконтроль, ведение дневника тренировок. Понятия об утомлении, восстановлении, тренированности.

1.3 Восстановительные средства и мероприятия (1/2 час.)

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины.

2. Общая физическая подготовка (33/48 час.)

2.1 Гимнастика и акробатические упражнения (12/18 час.)

Углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений,

направленных на развитие силовой и скоростной выносливости различных групп мышц, гибкости с большой избирательной направленностью.

Увеличение количества повторений и интенсивности выполнения.

Увеличение координационной сложности общеразвивающих упражнений без предметов путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями на равновесие, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Влияние гимнастических упражнений на развитие физических способностей, формирование красивой осанки, фигуры, походки, поз, воспитание волевых качеств.

Изучение особенностей методики самостоятельных занятий.

Общеразвивающие упражнения силовой направленности с предметами: с гантелями, штангой, эспандерами, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах.

Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствия на высоте 90 см, стойка на руках с помощью; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов;

Упражнения на развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке; акробатические упражнения; прыжки в глубину с вращением; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости (для юношей): лазание по гимнастической стенке без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах;

Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости (для девушек): упражнения в висах и упорах; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Упражнения на развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Корригирующая гимнастика.

Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), на укрепление мышечного корсета, на профилактику плоскостопия.

Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанные типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении.

Упражнения на чередование напряжения и полного расслабления мышц при разных исходных положениях туловища и его звеньев (стоя, сидя, лёжа), в чередовании с упражнениями на силу и скоростно-силовые способности.

Упражнения на сосредоточение и расслабление.

Упражнения на офтальмотренажёре для укрепления глазных мышц.

Упражнения на локальное развитие мышц туловища.

Упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

Упражнения с отягощениями.

2.2 Легкая атлетика (12/18 час.)

Совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 10 м; стартовый разгон, эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе до 20 - 25 минут (юноши), 15 - 20 минут (девушки), равномерный бег с финальным ускорением, переменный бег с дополнительным отягощением.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с различного расстояния.

Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений).

Развитие выносливости: длительный бег, бег с препятствиями, бег в парах, групной, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: различные прыжки и многоскоки (тройной, пятерной, десятерной), метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка.

Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжок через препятствия и на точность приземления, метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

2.3.Элементы спортивных и подвижных игр (7/12 час.)

Совершенствование элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мяча (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитные действия.

Совершенствование приемов технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

Совершенствование координационных и кондиционных способностей.

Развитие психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

Овладение сложными приемами техники владения мячом; групповыми и командными тактическими действиями.

Мини - гандбол: броски в ворота - согнутой сверху с места, после остановки; согнутой сверху в прыжке; с падением вперед; с падением в сторону; согнутой с боку; финты; индивидуальные, групповые и командные действия. Игра вратаря: стойка; передвижения; отбивание мяча руками и ногами; передачи; вбрасывание; финты.

Мини - футбол: передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъема, с полулежа, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой - лбом; боковой частью стопы, голенью, грудью; финты; тактические приёмы в нападении - индивидуальные, групповые и командные действия. Игра вратаря - при ловле низких мячей, полувысоких, высоких, отбивание, выбрасывание, выбивание.

Игры по упрощенным правилам, игры по правилам.

3. Специальная подготовка. Развитие специальных качеств тхэквондиста (45/69 час.)

Средствами атлетической гимнастики, комплекс упражнений с гантелями.

Поединки.

Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстро достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, (использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий)

Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

4. Тактико-техническая подготовка (98/151 час.)

ТЕХНИКА ТЫЛЕЙ (технический комплекс упражнений)

Методика освоения тылей, программы 2 гыпа по 4 дан

Саджу-Чируги, Саджу-Макки

1. **1. Чон-Джи (9-й гып - белый пояс с желтой риской)**
2. **2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)**
3. **3. До-Сан (7 гып – желтый пояс с зеленой риской)**
4. **4. Вон-Хе (6 гып – зеленых пояс)**
5. **5. Юль-Гок (5 гып зелено с синей риской)**
6. **6. Чун-Гун (4 гып синий пояс)**
7. **7. Тэ-Ге (3 гып синий пояс красной риской)**

Хва-Рашг (2 гып - красный пояс)

Тыль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в 7 веке во времена правления династии Силла. Включение в тыль 29 двигательных действий символизирует номер воинского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования тхэквондо в современное боевое искусство.

29 движений. Новые движения:

1. 1. Моа чунби соги С
2. 2. Суджик соги
3. 3. Аннун со сонбадак миро макки
4. 4. Нынча со оллио чируги
5. 5. Суджик со сонкаль нэрио тернги
6. 6. Нопундэ доллио чаги
7. 7. Нынча со баро чируги
8. 8. Нынча со еп палькуп тыльки
9. 9. Моа со ан пальмок еп ап макки

Чуп-Му (1-й гып — красный пояс с черной риской)

Название тыля является псевдонимом великого адмирала Юи Сун-Шина — изобретателя боевого корабля (1592 г.), ставшего прообразом современных подводных лодок. Тыль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоропостижную кончину этого человека, так и не успевшего полностью раскрыть свою непоколебимую преданность королю.

движений. Новые движения:

1. 1. Кыннун со сонкаль нопунде ап тернги.
2. 2. Тимио еп ча чируги.
3. 3. Нынча со пальмок наджунде макки.
4. 4. Г аннун со сонкаль дунг нопунде ап тернги.
5. 5. Каунде двитча чируги.
6. 6. Аннун со пальмок каунде ап макки.
7. 7. Аннун со дунг джумок нопунде еп тернги.
8. 8. Нынча со кёча сонкаль момчо макки.
9. 9. Кыннун со санг сонбадак оллио макки.

Кван-Ге (1-й дан — черный пояс)

Тыль назван в честь 19-го короля династии Когуръйо, возвратившего во владения государства ранее утраченные территории, включая большую часть Маньчжурии. Диаграмма движений символизирует ут - рату и возврат территорий, а включение в Тыль 39двигательных действий —это первые две цифры года начала его правления (391 г. до н.э.).
39 движений. Новые движения:

1. 1. Нарани со ханульсон
2. 2. Двитбаль со сонкаль нопунде деби макки
3. 3. Кыннун со движибо чируги
4. 4. Кыннун со сонбадак оллио макки
5. 5. Моа со еп джумок нерио тери ги
6. 6. Бакуро нулло чаги
7. 7. Моа со сонкаль наджунде ап макки
8. 8. Рёнсок чаги
9. 9. Кыннун со пальмок наджунде банде макки
10. 10. Кыннун со нопунде банде чируги

По-Ун (1-й дан — черный пояс)

Название тыля — это псевдоним известного поэта Чонг Монг- Чу (IV век), чьи слова «Я не буду служить новому хозяину, пустьдаже меня казнят сто раз» известны каждому корейцу. Чонг Монг- Чу также известен как один из первых ученых-физиков. Диаграмма движений символизирует непоколебимую преданность королю и стране.

36 движений. Новые движения:

1. 1. Вебал соги
2. 2. Аннун со кёча чируги
3. 3. Аннун со ап джумок нуллю макки
4. 4. Аннун со ан пальмок хечо макки
5. 5. Аннун со двит палькуп тыль ки
6. 6. Аннун со супьёнг чируги
7. 7. Кёча со пальмок наджунде ап макки
8. 8. Ныича со дигутжа занги
9. 9. Моа со санг палькуп супьёнг тыль ки

10. 10. Аннун со дунг джумок еп дви тернги

11. 11. Аннун со сонкаль дунг наджунде деби макки

Гэ-Бэк (1-й дан — черный пояс)

Тыль назван именем генерала времен правления династии БэкЖе (660 г. до н.э.). Диаграмма движений символизирует строгость военной дисциплины.

Новые движения:

1. 1. Наджунде битуро чаги
2. 2. Ду бандальсон нопунде макки
3. 3. Аннун со дунг джумок ап тернги
4. 4. Аннун со дуро макки
5. 5. Аннун со гутэка макки
6. 6. Нынча со джунжи джумок движибо чируги
7. 7. Кёча со ду пальмок нопунде макки
8. 8. Начо со опун сонкут нопунде баро тыль ки
9. 9. Начо со опун сонкут нопунде банде тыль ки
10. 10. Аннун со сонкаль наджунде деби макки.

И-Ам (2-й дан — черный пояс)

Название тыля является псевдонимом Сон Бйонг Хи — лидера движения за независимость Кореи. Включение в тыль 45двигательных действий символизирует возраст этого человека, когда он в 1905г. сменил свое имя Донг Хэк («Восточная Культура») на имя Чондо Кйо («Небесная Религия»). Диаграмма движений символизирует несгибаемость его духа, проявленного во время жизни, посвященной борьбе за процветание родной страны.

45 движений. Новые движения:

1. 1. Моа соги чунби D (ди)
2. 2. Кыннун со сонкаль наджунде ануро макки
3. 3. Кыннун со бакат пальмок нопунде банде еп макки
4. 4. Кыннун со кёча джумок нерио макки
5. 5. Кыннун со сонкаль банде чукё макки
6. 6. Кёча со дунг джумок нопунде еп тернги
7. 7. Нопунде банде доллио чаги
8. 8. Кыннун со нопунде бандаль чируги
9. 9. Нарани со каунде доллио чируги
10. 10. Кыннун со сонкаль каунде хечо макки
11. 11. Кыннун со сонкаль дунг дольмио макки
12. 12. Двитбаль со охкалин сонбадак нерио макки
13. 13. Нынча со сонкаль наджунде бакуро макки
14. 14. Нынча со сонкаль дунг наджунде ануро макки
15. 15. Двитбаль со пальмок каунде деби макки

Чун-Джан (2-й дан — черный пояс)

Название тыля является псевдонимом жившего в XIVв. генерала Ким Дук Рйанга. Тылъ заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоропостижную кончину этого человека в возрасте 27 лет, так и неуспевшего достичь вершин своего развития.

52 движения. Новые движения:

1. 1. Аннун со ан пальмок нопунде еп ап макки
2. 2. Кыннун со дунг джумок ап териги
3. 3. Г аннун со ду сонкарак тыль ки
4. 4. Нынча со сонбадак дуро макки
5. 5. Муруп ап ча бусиги
6. 6. Двитбаль со санг сонбадак нулло макки
7. 7. Кыннун со бакат пальмок нопунде баро ап макки
8. 8. Нынча со опун сонкут нопунде банде тыль ки
9. 9. Нынча со содунг нерио териги
10. 10. Кыннун со дунг джумок еп ап териги
11. 11. Нынча со сонкаль дунг наджунде деби макки
12. 12. Кыннун со гутжа макки
13. 13. Кыннун со санг сонкаль супьёнг териги
14. 14. Кыннун со бандальсон нопунде банде териги
15. 15. Моа со санг инжи джумок бандаль чируги
16. 16. Кыннун со пьёнджумок нопунде банде чируги

Чучхе (2-й дан — черный пояс)

Тыль назван в честь философской идеи, заключающейся в том, что человек —хозяин всего мира и своей судьбы. Эта идея была рождена на горе Пэкту, являющейся символом духа корейского народа. Диаграмма движений в туле символизирует гору Пэкту.

движений. Новые движения:

1.1. Аннун со ан пальмок нарани макки
2.2. Вебал со бакат пальмок нарани макки
3.3. Кёча со дунг джумок нерио териги
4.4. Горо чаги
5.5. Аннун со опун сонкут баккуро гутги
6.6. Кёча со сонкаль дунг наджунде ап макки
7.7. Г аннун со нопун палькуп териги
8.8. Сонкаль твио дольмио териги
9.9. Моа со ханульсон
10. 10. Г окгенг-и чаги
11. 11. Кыннун со бандальсон бандаль териги
12. 12. Двитбаль со сан палькуп нерио тыль ки
13. 13. Г аннун со санг сонкаль ануро териги
14. 14. Кыннун со нерио чируги
15. 15. Нынча со бакат пальмок нерио макки
16. 16. Пихамио бандэ доллио чаги
17. 17. Твимио сангбанг чаги
18. 18. Сасон со санг сонбадак чукё макки
19. 19. Двитбаль со еп палькуп тыль ки
20. 20. Губурё чунби соги В (би)
21. 21. Нынча со дунг джумок супьёнг териги
22. 22. Нарани со опун сонкут ануро гутги
23. 23. Твимио рёнсон чируги

24. 24. Кыннун со сонкаль ап нерио териги

Сам-Иль (3-й дан — черный пояс)

Тыль назван в честь исторической даты — начала движения за независимость Кореи (1 марта 1919 г.). Включение в Тыль 33 двигательных действий символизирует память о 33 патриотах, возглавивших это движение.

33 движения. Новые движения:

1. 1. Кыннун со сонкаль нопунде банде еп макки
2. 2. Сасон со двит палькуп туль ки
3. 3. Каунде битуро чаги
4. 4. Аннун со сонкаль дунг каунде хечо макки
5. 5. Нынча со бакат пальмок нопунде баккуро макки
6. 6. Нынча со ду джумок наджунде чируги
7. 7. Нынча со сонкаль дунг нопунде деби макки
8. 8. Суро чаги

Ю-Син (3-й дан — черный пояс)

Тыль назван в честь жившего во времена династии Силла генерала Ким Ю Сина. Включение в Тыль 68двигательных действий символизирует последние две цифры из года объединения Кореи (668 г. до н.э.). Исходное положение имитирует удержание рукой меча, располагающегося на правом, а не левом, как это принято, боку — символ того, что генерал подчинился приказу короля и сражался против своего народа.

68 движений. Новые движения:

1. 1. Аннун со пэги
2. 2. Аннун со гиукжа чируги
3. 3. Годжунг со дигутжа чируги
4. 4. Доро чаги
5. 5. Кыннун со кёча сонкаль чукё макки
6. 6. Нынча со сонкаль дунг нопунде макки
7. 7. Аннун со бакат пальмок нопунде баккуро макки
8. 8. Аннун со сондунг супьёнг териги
9. 9. Бандаль чаги
10. 10. Суджик со еп джумок нерио териги

Чой-Ёнг (3-й дан — черный пояс)

Тыль назван в честь жившего во времена династии Корьй главнокомандующего армией генерала Чой Енга, снискавшего уважение за преданность, патриотизм и гуманизм. Генерал был убит членом своего ближайшего окружения — генералом Юи Сунг Гэ, позднее ставшим первым королем династии Ли.

44. 44 **движений. Новые движения:**

1. 1. Двитбаль со жунджи джумок нопунде чируги
2. 2. Кыннун со сонкаль сан макки
3. 3. Банде доллио горо чаги
4. 4. Нарани со сонбадак гольчо макки

Йон-Ге (4-й дан — черный пояс)

Тыль назван в честь жившего во времена правления династии Когурьйо генерала Йэн

Гэ Сомун. Включение в Тыль 49 двигательных действий символизирует последние две цифры из года, когда династия Танг была вынуждена покинуть Корею после того, как в битве при Анси Санг (649 г.) потери составили около 300 тысяч солдат.

49 движений. Новые движения:

1. 1. Нынча со сонкаль дунг наджунде деби макки
2. 2. Г аннун со гин джумок нопунде чируги
3. 3. Нынча со кёча джумок момчо макки
4. 4. Твимио сонкаль еп териги
5. 5. Кыннун со сонкаль наджунде банде баккуро макки
6. 6. Двитбаль со ан пальмок хори макки
7. 7. Аннун со сонкаль дунг сан макки
8. 8. Кёса со дунг джумок нерио териги
9. 9. Аннун со санг сон пальмок момчо макки
10. 10. Кёча со ап джумок оллио чируги
11. 11. Нынча со сонкаль нопунде баккуро териги
12. 12. Г аннун со сонкаль дунг наджунде ануро макки

Уль-Джи (4-й дан — черный пояс)

Тыль назван в честь генерала УльДжи Мук Дока, успешно защитившего в 612 г. Корею от вторжения миллионной армии династии Танг. Генералом использовалась тактика нанесения ударов с последующим быстрым отходом. Эта тактика позволила рассеять огромные силы врага. Диаграмма движений в туле символизирует подпись генерала. Включение в Тыль 42 двигательных действий символизирует возраст автора, в котором он изобрел этот тыль .

42 движения. Новые движения:

1. 1. Г аннун со санг еп джумок супьёнг териги
2. 2. Кыннун со сонкаль нопунде банде ап териги
3. 3. Аннун со ап палькуп териги
4. 4. Кыннун со пальмок банде чукё макки
5. 5. Кыннун со нопунде банде чируги
6. 6. Твимио нопи чаги
7. 7. Кыннун чунби соги
8. 8. Нынча со кёча джумок нулло макки
9. 9. Нынча со ан пальмок каунде хечо макки
10. 10. Годжун со сонбадак миро макки
11. 11. Кёча со санг палькуп супьёнг тыль ки
12. 12. Годжун со кёча сонкаль момчо макки
13. 13. Нынча со сонбадак оллио макки
14. 14. Двиро ибо омгё дидимно твиги

Мун-Му (4-й дан — черный пояс)

Тыль назван в честьXXXкороля династии Силла. Его тело похоронено у подножия Великой Королевской Скалы. Король завещал похоронить его в море, чтобы его душа защищала Корею от морских вторжений японцев. Специальный каменный саркофаг, являющийся и по сей день памятником культуры, был сделан, чтобы защитить его гроб. Включение в Тыль 61 двигательного действия символизирует последние две цифры из года начала царствования короля (661 г.).

61 движение. Новые движения.

1. 1. Аннун со опун сонкут каунде тыль ки
2. 2. Кёча со сонкаль еп териги

3. 3. Вебал со сонкаль баккуро макки
4. 4. Двитбаль со сонбадак нерио макки
5. 5. Аннун со еп джумок каунде еп териги
6. 6. Аннун со сонкаль наджунде еп макки
7. 7. Еп ча мильги
8. 8. Нопунде битуро чаги
9. 9. Еп ча момчуги
10. 10. Еп ча тыль ки
11. 11. Кёча со наджунде чируги
12. 12. Кыннун со бандальсон банде чукё макки

РАЗБИВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ (кёкпа)

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кёкпа).

Теоретические знания

Классическая техника проведения ударов. Биомеханические основы проведения ударов. Методы обучения и методические приемы. Принципы обучения (последовательность, постепенность, непрерывность и т.д.).

Контроль за прогрессом в освоении силы ударов. Предотвращение травматизма. Методика наращивания числа разбиваемых предметов. Тренировка концентрации и обучение вхождению в специальные мобилизационные состояния.

Основы техники разбивания предметов

1. 1. Закалка ударных поверхностей.

Упражнения, направленные на закаливание ударных поверхностей, укрепление суставов рук и тренировку мышц. Закалка ударной поверхности кулака для

тренировки ап джумок чируги. Закалка ударной поверхности ребра ладони для тренировки сонкаль териги.

Упражнения, направленные на умение разбивать голой ладонью жесткий предмет — доски. Закалка ударных поверхностей: латеральной части стопы, подушечек стоп и задней части пятки — ел ча чируги, доллео чаги, пандэ доллео чаги.

1. 2. Формирование силовых качеств взрывного характера. Тренировка точности ударов с одновременной закалкой поверхностей. Нанесение ударов по макиваре с постепенно нарастающей жесткостью для закалки ударной поверхности кулака. Концентрация силы в момент удара и определение ее эффективности. Освоение спортсменом концентрации энергии при выполнении удара. Концентрация энергии и ее выброс в конце движения. Дыхание при выполнении удара.

2. 3. Тренажеры и вспомогательные средства для тренировки силы удара.

Изготовление и эксплуатация тренажеров и вспомогательных средств для тренировки силы удара. Тренажеры, затрудняющие удар (отягощения, амортизаторы и др.). Макивара и ее устройство. Метки и их крепление. Специальные устройства для крепления досок в кронштейнах, позволяющие устанавливать различное количество досок.

ДЕЙСТВИЯ НАПАДЕНИЯ И ОБОРОНЫ

Атака с импульсом начала удара: изучаются подготавливающие действия при применении импульса начала удара.	**Объем в %**
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар дальней ногой	10
- боковой удар дальней ногой сверху	5
- прямой удар передней рукой	5
Применяемые комбинации	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	5
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	25
- боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней ногой	25
- двойка руками в прыжке + прямой удар передней ногой	20
Итого	100

Атака теснением на одной ноге	**Объем в %**
Применяемые серии ударов - боковой удар ближней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением	5
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону	20
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Применяемые комбинации - боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой сверху со скольжением	25
- боковой удар ближней ногой в сторону + обратный боковой удар ногой в голову со скольжением	30
Итого	**100**
Ложная атака + атака	**Объем в %**
Применяемые комбинации с ложными атаками • - ложная атака прямой удар в голову + удар в туловище • - ложная атака + серия ударов руками в голову	10 10
- ложная атака прямым ударом в голову + серия ударов в туловище и голову	20
Применяемые серии ударов • - двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой • - двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой • - прямой удар дальней рукой в туловище + боковой удар ближней ногой	20 20 20
Итого	**100**
Атака серией против серий (темповой перебой)	**Объем в %**
Применяемые одиночные удары • - двойка руками + двойка руками с дальней + боковой удар ближней ногой • - двойка руками + двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой	50 50
Итого	**100**
Атака серией против серий (силовой перебой)	**Объем в %**
Применяемые одиночные удары • - двойка руками с дальней + боковой удар ближней ногой • - двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой	25

	75
Итого	**100**
Обоюдная атака (обоюдный перебой)	**Объем в %**
Применяемые одиночные удары	
- обратный боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону	20
- прямой удар передней ногой или рукой против бокового	
удара дальней ногой	20
- прямой удар дальней ногой или рукой против удара ногой	
назад с разворотом	20
- двит чаги против бокового удара ногой	20
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	**100**
Контратака против одиночного удара	**Объем в %**
Применяемые серии ударов (част. - 3,1%)	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- двойной боковой в сторону ближней ногой	20
- боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	30
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	30
Итого	**100**
Ответная атака на окончание удара	**Объем в %**
Применяемые серии ударов –	30
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	
- двойка руками	30
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	40
Итого	**100**
Ответная атака на возвращение	**Объем в**

	%
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	30
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	30
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	40
Итого	100

Действовать наступательно

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:
изменение стойки;
медленные и короткие отступления;
длинные сближения;
реагирования защитой.
Преднамеренно атаковать, изменяя: длину сближения; быстроту сближения; ритм применения серии ударов;
сектор нанесения удара и серии ударов, а также чередуя простые атаки и комбинации ударов.
Преднамеренно опережать:
встречными атаками излишне длинные и продолжительные ответные атаки.
Разведывать намерения противника, для этого применять: защиты блокировкой или уклонением; угрозы применения встречной атаки; контратаки в определенный сектор; ответные атаки ударом, или серии ударов, или комбинации ударов.
Маскировать:
вхождения в предударную и ударную дистанции; предсигналы начала выполнения акцентированных ударов; начало вращения для проведения встречных ударов.
Вызывать защиты противника: вхождением в ударную дистанцию; демонстрацией предсигналов применения ударов.
Переключаться:
от атаки одним ударом к серии ударов; от атаки одним ударом к комбинации ударов.
Предвосхищать:
момент выполнения защиты; длину и быстроту атаки на отступающего противника.
Произвольное чередование *атак:*
ложные простые; с одним ударом и серией ударов; одиночным ударом и маневренную атаку:с прямолинейным маневром и атаку с боковым маневром; одиночным ударом и комбинацию ударов; серией ударов и атаку одиночным ударом; маневренную и атаку с опережением защиты; имитационную атаку одиночным ударом и атаку серией; после подготавливающего отступления и атаку с опережением защиты.
Противодействовать контратакам: вызовом преждевременной защиты и комбинацией ударов.

Применять последовательность действий: выполнение серий с двумя ударами и закрытие атаки, финальная атака серии с двумя ударами демонстрацией закрытия атаки импульсом начала отступления и завершающим третьим ударом; после остановки действия максимально быстрое повторное его выполнение.

Затруднять противнику выбор разновидности ответной атаки произвольным чередованием приемов маневрирования.

Создавать помехи противнику: демонстрируя угрозы и импульсы начала удара.

Применять манеру ведения поединка, произвольно чередуя:

ударное и позиционное нападение; маневренное и позиционное нападение; разнонаправленное маневрирование и игровое нападение;дистанционный прессинг и сдерживание; натиск и уклонение; преследование и отступление.

Действовать оборонительно

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию: длину отступления или сближения; сочетая защиту с уклонениями вправо и влево и отступления назад; атакуя комбинациями после отступления.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

секторы нападения; длину сближения или отступления; удар с уклонением; контратаки с одиночным ударом и серией ударов.

Преднамеренно применять раскрытие ударной поверхности и проваливание на ударе для ответной атаки.

Противодействовать атакам: демонстрацией преждевременной защиты; угрозой (серией угроз) контратаки.

Разведывать:

сектор атак противника, используя имитации начала атак, защиты, замедленные сближения и отступления; длину и быстроту атак противника для применения контратак и ответных атак, используя отступления и ложные защиты.

Вызывать:

ответные атаки для применения контратаки; атаки противника раскрытием ударной поверхности; контратаку замедленным выполнением ложной атаки. *Маскировать* применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Предвосхищать

момент начала атаки противником.

Произвольно чередовать:

контратаку и ответную атаку после проваливания атаки противника; контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответной атакой;

контратаку после вызова раскрытием поражаемой поверхности и защиту со сближением и ответной атакой.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой: демонстрацией подготовки к контратаке; преждевременной контратакой с отступлением; преждевременной защитой с отступлением; сближением и защитой блокировкой; демонстрацией импульса начала удара.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

атак в определенный сектор и определенным ударом; определенных защит; контратак; защит и ответных атак; защит и ответных атак в сочетании с отступлением и сближением, а также бокового маневра; защит и ответных атак с отступлением и атак на подготовку.

Реализовать тактические доктрины, используя:

поддерживание определенной дистанции; разрушение действий противника без вхождения в тактическую игру; преимущественный выбор поражаемой поверхности у противника; способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по дорожке; способы обыгрывания противников-левшей; способы обыгрывания противников с определенным доминирующим ударом.

Применять манеры ведения поединка, произвольно чередуя: маневренную оборону на ударное нападение, используя остановку нападения противника; позиционную оборону и маневренную оборону, переходя от одиночных ударов к комбинациям ударов и сериям ударов; отступление и преследование.

Произвольное чередование защит: блокировкой и уклонением; отступлением и уходом с линии атаки; плотным сближением и отступлением.

Переключаться:

от защиты к контратаке;

от контратаки к защите и ответной атаке.

***Преднамеренно* (чередование последовательности боевых действий):**

контратака ударом в туловище (голову) со сближением, затем защита отступлением и проваливанием противника для ответной атаки;

контратака ударом в голову (туловище) с отступлением, затем защита со сближением и ответная атака в туловище;

защита с отступлением и ответная атака в туловище (голову), затем атака на подготовку ударом в туловище с предварительной угрозой импульсом начала движения удара в голову;

комбинация ложным ударом в голову и реальным ударом в туловище, затем повторная простая атака ударом в голову с подскоком. *Создавать помехи* противнику: демонстрируя подготовки к контратакам;

«раздергивание» боковым маневрированием по диагонали и возвращение в исходное положение;

проведение удара ногой в полтора темпа;

проведение удара ногой в полтора темпа с предварительным проведением удара в один темп;

неожиданное проведение повторной атаки; вызов у противника контролируемой защиты против угрозы проведения удара;

использование восстановления линии атаки после ухода в сторону для проведения атаки на подготовку;

применение постановки ноги на опору после защиты от удара ногой для ответной атаки;

демонстрация возможного проведения удара ногой в сторону для вызова противника на защиту сближением;

уход с линии атаки за спину сближаемого противника и проведение двух ударов

руками при управлении его реагированием с помощью первого удара;
угроза импульсом движения назад для остановки отступления противника;
раскрытие ударной поверхности за счет защиты на ложную атаку;
придерживание противника «накладкой» для проведения контролируемого удара;
управление реагированием противника с помощью импульса начала удара;
проведение микропаузы для отмены защиты противника с помощью переноса импульса удара с дальней ноги на ближнюю.

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Тхэквондисты, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, владеющие основными средствами ведения поединков и имеющие соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающимися различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психических качеств, для повышения уровня мастерства должны самостоятельно осуществлять:

самооценку технических и тактических умений, реализуемых в тренировке и соревнованиях;

представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, и тех ситуациях, в которых спортсмен пропускает наибольшее число ударов.

Знание индивидуального технико-тактического арсенала позволяет тхэквондисту учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, знание двигательного состава атак с финтами и атак с серией ударов, используемых спортсменом, позволит сопоставить представление об их эффективности и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения используемых механизмов достижения успеха и поиска конкретных приемов маневрирования и предатако- вых подготовок. Наиболее распространенными средствами борьбы против защищающегося противника являются совмещение приемов маневрирования, изменение временного характера выполнения ударов при их замедлении, включение в проведение дополнительных движений, создающих помехи при выполнении защит.

Аналогичный подход понадобится при накоплении информации о разнообразии способов противодействия атакующим противникам, для конкретизации пространственных, моментных и ритмических параметров ожидаемых ударов, направления и длины маневрирования противников и при возможном использовании с их стороны дополнительных помеховых движений туловищем, руками и ногами.

Самостоятельную значимость имеет анализ данных о возможностях нанесения встречных и ответных ударов в зависимости от конкретного состава техники, применяемой противником, быстроты и точности его реагирований на дистанционные и момент- ные характеристики боевого взаимодействия с ним. Важными являются умения выбрать сектор для нанесения ударов, а также способности продолжения угроз в действительные атаки, реагируя на изменения противником ди-

станции в момент выполнения ударов. Должны учитываться также возможности перехода и ведения поединка на различных дистанциях.

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства тхэквондиста, является понимание об уровне эффективности использования зрительных помех и прежде всего для усиления оборонительных действий, ибо ложные движения руками и туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные системы атакующих спортсменов. Они вызывают задержки начала ударов, замедления сближений, нарушают технические структуры выполнения атак. Причем атакующий также может создавать зрительные помехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая преждевременные контратаки и защиты.

Тхэквондисту повышать эффективность ведения поединка может сравнительный анализ эффективности собственной наступательной и оборонительной тактики, различных приемов маневрирования до предатаковых подготовок, конкретизации их направленности на отвлечение внимания противника или на использование для воздействия на его тактические решения.

Анализируя проведенные поединки с основными противниками, следует оценивать не только собственные действия, но и предполагать со стороны противников новые действия на повторяющиеся эффективные решения.

Важнейшими тактическими качествами тхэквондистов 18—20 лет являются: разнообразие принятия возможных решений, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Разнообразие действий нападения и обороны осуществляется на основе реализации разнообразных механизмов достижения успеха при применении различных ударов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Тактическое творчество более эффективно, чем изменение двигательного состава действий, ибо тактическая новизна намерений труднее уловима не только противником, но и его тренером и надолго остается в арсенале тхэквондистов.

РАЗБИВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ (кёкпа)

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кёкпа)

Теоретические знания

Основы техники испытания силы удара для различного контингента соревнующихся. Соревновательная техника испытания силы удара мужских и женских групп. Техника ударов: ап джумок чируги — прямой удар кулаком; сонкаль териги — удар ребром ладони; еп ча чируги — удар латеральной частью стопы; доллео чаги—удар подушечкой стопы: бандэ доллео чаги — удар тыльной частью пятки; палькуп териги — удар локтем; торо еп чаги — удар латеральной частью стопы с разворотом. Требования и ошибки при выполнении техники ударов. Организация и порядок проведения соревнований по испытанию силы удара при разбивании

предметов.

Физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов. Научно обоснованный подход к развитию силы ударов при разбивании предметов: традиционная практика, методики и принципы. Физическая сила, скорость сокращения мышц, соотношение силы и скорости при выполнении ударов. Характеристики удара, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Площадь поражаемой поверхности, время контакта с предметом. Эффект силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Ударные точки и их закалка. Укрепление суставов рук и ног.

Психические качества, необходимые тхэквондисту при испытании силы удара в разбивании предметов. Эмоциональный настрой. Концентрация внимания. Вхождение в особые трансовые состояния во время выступления на соревнованиях.

Основы техники разбивания предметов

Соревновательная техника испытания силы ударов у мужчин:

- ап джумок чируги;
- сонкаль териги;
- еп ча чируги;
- доллео чаги;
- бандэ доллео чаги.

Соревновательная техника испытания силы ударов у женщин:

- палькуп териги;
- сонкаль териги;
- еп ча чируги;
- доллео чаги;
- торо еп чаги.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

(разбивание досок в прыжке)

Совершенствование специальной техники разбивания досок в прыжке

Теоретические знания

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке

Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов: тимиё нопи ап ча бусиги — удар в прыжке ногой вверх; торо дольмио еп ча чуриги

— круговой удар в прыжке вверх; тимиё бандэ доллео чаги — обратный круговой удар в прыжке; тимиё доллео чаги — боковой удар в прыжке; тимиё номо еп ча чуригн — боковой удар в прыжке в длину.

Основы развития физических качеств, необходимых для демонстрации специальной техники:

1. 1. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств для демонстрации специальной техники на всех этапах годичного цикла. Три основных способа для развития быстроты:

- — повторное применение скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий). Выполнение упражнений с отягощениями с таким расчётом, чтобы по форме и характеру они соответствовали движениям, свойственным основному спортивному навыку;
- — повторное выполнение специфических упражнений специальной техники тхэквондиста (в обычных или несколько изменённых условиях). Выполнение упражнений с максимальной скоростью, но свободно, без излишних напряжений;
- — облегчение внешних условий при выполнении скоростных упражнений (уменьшенная длина дистанции, высота препятствия, облегченные снаряды, наклонная дорожка, бег с тягой резинового жгута).

1. 2. Развитие взрывной силы. Упражнения с отталкиванием и продвижениями, с доставанием предметов, с запрыгиванием на возвышения различной высоты на две и одну ногу; подскоки выполняются на прямых ногах при мягкой фиксации коленных суставов, без четко выраженного подседания.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичное взаиморасположение	апджумокчиригуи	ап чаги	еп чаги	двит чаги	панде доллео чаги	бандаль чаги	доллео чаги	горо чаги

С места со скольжением		5		
С подскоком				
С набеганием				
Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)				
В прыжке (в простом и с «ножницами»)	5		5	
После разножки (с шагом)				
После поворота на 90°		5		
После разворота на 180°				
После вращения на 360°				
Набеганием с разножкой			5	
Вращением в прыжке				

Отшагивая в сторону					
Отбегая					
С отскоком					
Итого	5	1	1	10	

5. Контрольные нормативы (9/9 час.)

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Контроль уровня теоретической подготовки.

6. Соревновательная деятельность (27/42 час.)

В течение третьего этапа обучения обучающиеся участвуют в соревнованиях по тхэквондо, общей физической подготовке и других физкультурно-массовых мероприятиях, в соответствии с календарным планом проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения и структурного подразделения. Наиболее успешные обучающиеся участвуют в первенстве края и города.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка — состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); цель поединка - победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка - настройка.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организация образовательного процесса по программе основывается на следующих педагогических принципах: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

Занятия по программе «Тхэквондо» состоят из теоретической (10-15% учебного времени) и практической частей (85-90% учебного времени). Несмотря на то, что учебный план программы реализуется нелинейно (занятие может включать в себя комбинацию элементов различных разделов программы), каждое учебное занятие является звеном системы, представляющей собой логическую последовательность.

Основные принципы построения учебного занятия:

- *Принцип постепенности* - базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному», «от известного к неизвестному». Данный принцип предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений, постепенность повышения физической нагрузки при обучении, перенос простых двигательных навыков, приобретённых ранее, на процесс освоения нового более сложного упражнения.

- *Принцип цикличности* (повторности) - базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки, что обеспечивает устойчивость изменений в организме под влиянием систематических занятий, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. При этом количество повторений упражнения и интервалы отдыха между ними зависят от подготовленности обучающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления.

- *Принцип систематичности* - требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно последовательно. Прежде всего, это обеспечение связи учебного материала с предыдущим. Одно из важных аспектов реализации данного принципа, обеспечивающего закрепление достигнутого уровня подготовленности, является многократное повторение одних и тех же заданий в отдельном занятии, а также самих занятий на протяжении относительно длительного времени. Наряду с этим он предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведений, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

- *Принцип доступности и индивидуализации* - предполагает проведение учебных занятий с учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Упражнения, их форма, интенсивность продолжительность, а также методы выполнения подбираются в соответствии с полом и возрастом обучающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

- *Принцип сознательности и активности* - предусматривает определение путей творче-

ского сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его суть заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Структура учебного занятия.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия выполняет служебную функцию, так как обеспечивает создание предпосылок для основной образовательной деятельности. Задачи подготовительной части - сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния обучающихся. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности обучающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где всё направленно на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определённые функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определённой последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия выполняет функцию организации завершения образовательного процесса. Основная задача заключительной части - постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, беседа, описание, характеристика, объяснение;

- работа со специальной литературой;

- натуральный показ, демонстрация.

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостного упражнения; расчленённого упражнения.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой;

- игровой, соревновательный.

В процессе реализации программы активно применяются элементы здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

Так как учебный план каждого этапа обучения включает 5 основных раздела: теоретическую подготовку, практическую общую физическую подготовку, практическую специальную физическую подготовку, освоение технико-технических элементов тхэквондо, подготовка и осуществление соревновательной деятельности, то используются различные методики и технологии их реализации.

Методика общей физической подготовки включает занятия гимнастикой, акробатикой, легкой атлетикой, а также элементами подвижных и спортивных игр.

Методика обучения гимнастике и акробатике.

На I этапе обучения включает изучение элементарных навыков построений, перестроений, передвижений, а также общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов для различных групп мышц. Основная задача на этом этапе – укрепление мышечного корсета, обучение методике правильного выполнения упражнений, правильное владение дыханием, овладение методикой полного напряжения и расслабления мышц.

На 2 этапе обучения уже изученные упражнения усложняются, добавляются комбинации упражнений, увеличивается количество повторений, больше внимания уделяется локальному развитию мышц туловища.

На 3 этапе продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений, увеличивается количество повторений и интенсивность выполнения. Упражнения отличаются большей координационной сложностью благодаря соединению различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации. На занятиях используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; Гимнастические упражнения, включенные в программу 3 этапа обучения направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц, гибкости.

Во время занятий обращается внимание обучающихся на большие возможности гимнастических упражнений не только в развитии физических способностей, но и в воспитании волевых качеств, формировании красивой осанки, фигуры, походки, поз. В этих целях сообщаются необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях

методики самостоятельных занятий.

Методика обучения легкой атлетике.

На 1 и 2 этапах легкоатлетические занятия включают освоение элементов ходьбы, бега, прыжков и метания, постепенное их усложнение. На 3 этапе обучения продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно - силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие координационных способностей.

Методика проведения спортивных и подвижных игр.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности, а также развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитывают инициативность, самостоятельность действий, вырабатывают умения работать в команде.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей.

В план 1 этапа включаются как спортивные игры (мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол), так и разнообразные подвижные игры, эстафеты.

На 2 этапе обучения особое внимание уделяется технико-тактическим действиям спортивных игр.

На занятиях 3 этапа обучения закрепляются и совершенствуются элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мяча (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитные действия, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Принимая во внимание, что к 3 этану учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), учитывается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Методика специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах обучения, включая соревновательный.

Для развития специальных физических качеств обучающихся тхэквондо, необходимо помнить о сенситивных (временных) периодах развития физических качеств.

Сенситивные периоды развития физических качеств. (по В.П. Филину, А.А. Гужалов-

скому, В.М. Волкову, В.И. Ляху, Н.Г. Некрасову)

Физические качества	*Возрастные периоды*	
	Мальчики	*девочки*
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7- 13 лет
Максимальная частота движений	4-6 , 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9- 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13,14-15	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-1 5 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению питательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11,14-15 лет

Силовая подготовка тхэквондистов

Особенности силовой подготовки тхэквондоистов. Развитие силы имеет различные темпы прироста результатов в зависимости от возраста тхэквондоистов. Сенситивными (чувствительными) периодами воздействия упражнений, стимулирующих развитие силы у занимающихся , возможен в 10–11 лет и в 16–17 лет; скоростно-силовые способности наиболее эффективно поддаются целенаправленному развитию у мальчиков в 10–11 и в 14–16 лет;

Средствами развития силы тхэквондоистов являются физические упражнения, выполнение которых требует большего напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования.

Средствами развития силы являются: упражнения с отягощением — весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки, лазание по канату, поднимания ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением — сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, самосопротивление, перетягивание каната), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах и др. Особенно эффективны средства противоборства в партере: удержания, перевороты соперника. Методами развития силы являются: методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

При организации процесса силовой подготовки тхэквондоистов следует учитывать общие рекомендации: необходимо проводить тщательную разминку и сохранять организм в тепле в процессе всего занятия; постепенно повышать величину отягощений и общего объема силовых нагрузок, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями; точно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями; подбирать средства для гармоничного развития всех скелетных мышц, особенно на начальных этапах силовой подготовки (разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений); следить за дыханием — не задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями; избегать чрезмерных нагрузок на позвоночник. В интервалах отдыха между силовыми упражнениями целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке; систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника; при выполнении всех упражнений, нагружающих позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам; не делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему, — оптимальным будет 60 — 70 % от глубокого вдоха; избегать продолжительных натуживаний.

Силовая подготовка тхэквондоистов. На этапе предварительной подготовки у мальчиков закладывается «фундамент» качественной силовой подготовленности. Для этого необходимо прежде всего повышать подвижность суставов: плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных и укреплять мышцы и связки опорно-двигательного аппарата. В силовой подготовке юных тхэквондоистов необходимо приоритетно применять упражнения, повышающие амплитуду движений: повороты, наклоны, вращения, махи. Эти упражнения сначала выполняются без отягощения, затем используются незначительные отягощения: ган-

тели (1 кг), медболы (1 кг), амортизаторы (упражнение должно без больших усилий выполняться 10–12 раз).

Методика развития скоростной силы. У тхэквондоистов на 2 этапе обучения методика развития скоростной силы направлена на усиление межмышечной координации, повышение лабильности центральной нервной системы, увеличение реактивных свойств мышц.

Средства развития скоростной силы: упражнения с отягощением — массой предметов и массой собственного тела, упражнения с комбинированным отягощением (подтягивание с диском от штанги 3–5 кг, привязанным к поясу), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития: повторный, интервальный, игровой. Величина отягощений варьируется в зависимости от подготовленности тхэквондоистов (чем выше уровень подготовленности, тем больше величина отягощений, темп движений, количество подходов). В первом подходе рекомендуется преодолевать величину отягощения в 40–50 %, а в следующих 2–3 подходах — в 20–30 % от максимального отягощения. Необходимо, чтобы к концу выполнения упражнений у занимающихся скорость движений не снижалась резко. Для этого в одной серии рекомендуется выполнять 1 упражнение в подходе от 3–4 до 5–6 раз. Для обучающихся в учебно-тренировочных группах оптимально выполнять каждое упражнение 2–3 серии, для хорошо групп спортивного совершенствования рекомендуется 4–5 серий.

Интервал отдыха между упражнениями проходит до полного восстановления организма в течение от 1 до 5–6 мин. Между сериями упражнений интервал отдыха активный до полного восстановления.

Методика занятий требует значительных напряжений тхэквондоистов, такие тренировочные нагрузки целесообразно применять 1–2 раза в неделю для занимающихся 14–15 лет и 2–3 раза в неделю для высокоподготовленных тхэквондоистов начиная с 16-летнего возраста.

Для повышения скоростной силы у тхэквондоистов следует избегать однообразия в выполняемых упражнениях. При выполнении ациклических движений — прыжки, метания, броски партнера — необходимо изменять количество повторений и темп движений. При выполнении тхэквондистами циклических упражнений может варьироваться величина отягощений, длина и скорость пробегания (проплывания) отрезков дистанции.

Методика развития взрывной силы. *Развитие взрывной силы содействует повышению у тхэквондоистов внутримышечной координации, усилению реактивных свойств мышц.*

Средства развития взрывной силы: упражнения с отягощениями — массой предметов (набивные мячи, гантели), упражнения в скоростных (взрывных) напряжениях мышц (метания, прыжки).

Величина отягощения: от 20–30 % до 50 — 60 % от максимального в конкретном упражнении.

Количество повторений в 1 подходе от 3–4 до 8-10 раз, продолжительность 5-10 сек. Для тхэквондоистов 14–15 лет рекомендуется 2–3 подхода, для 15-16-летних — 3–4 подхода.

Интервал отдыха — активный до полного восстановления, продолжительность — от 2–3 до 10 мин.

Методика развития силовой выносливости. *Развитие силовой выносливости повышает у тхэквондоистов функциональные возможности систем энергообеспечения организма, уровень внутримышечной и межмышечной координации, увеличивает способность к концентрации волевых усилий.*

Средства развития силовой выносливости: упражнения с отягощением — массой предметов, с сопротивлением эластичных предметов, массой партнера. В процессе силовой подготовки внешнее сопротивление предметов (разборные гантели, штанги, амортизаторы) составляет 20–50 % от индивидуального максимума в конкретном упражнении. В 1 подходе выполняется от 15–20 до 40–60 повторений в зависимости от величины отягощения и подготовленности обучающихся. Оптимальная продолжительность 1 упражнения в подходе от 15 до 120 сек.

На 3 этапе обучения эта методика имеет упрощенный вариант. Выполнение упражнений (подтягиваний, отжиманий на брусьях) в 3–4 подходах по 4–6 повторений с жестким интервалом отдыха. Таких серий может быть 2–4 с интервалом отдыха от 30 до 90 сек.

Упражнения с сопротивлением амортизатора содействуют локальному развитию силовой выносливости отдельных мышечных групп. В 1 тренировочном уроке общее количество подходов достигает 30–40 раз, они группируются в 3–4 серии для отдельных групп мышц. Отдых между упражнениями активный.

На 1 и 2 этапе обучения возможно применение упрощенного варианта: прыжковые упражнения (прыжки со скакалкой, прыжки с отталкиванием двумя ногами, прыжки с ноги на ногу). Продолжительность выполнения упражнений от 10 до 120 сек., интенсивность – 70-80 % от максимальной, интервал отдыха между упражнениями жесткий, между сериями возможно недовосстановление или полное восстановление организма, отдых рекомендуется активный, количество серий 2–3 в зависимости от подготовленности тхэквондоистов.

Скоростная подготовка тхэквондоистов

Быстрота (скоростные способности) определяет способность тхэквондоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника. Скоростные способности тхэквондоистов требуют максимального проявления в вариативных ситуациях.

Задачи скоростной подготовки тхэквондоистов: повышать скорость ациклических движений; совершенствовать скорость двигательных реакций; увеличивать темп движений.

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него. Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др., то есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал педагога).

Сложная двигательная реакция у тхэквондоистов проявляется в изменяющихся условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у тхэквондоистов наиболее сильно проявляются при противоборстве за захват, вза-

имодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения реализуется тхэквондистами при преодолении сопротивления соперника менее 20 % от максимального усилия (свыше необходимо проявлять силовые способности). В процессе спортивной подготовки проявляется в простых, не отягощенных движениях: имитация технических действий, бросок партнера (соперника) после выведения из равновесия.

Частота (темп) движений необходима процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях).

Развитие скоростных способностей зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно-моторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление.

Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия.

Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей наблюдается у тхэквондоистов от 7–8 до 11–12 лет, в нем наиболее возрастают скорость двигательных реакций и темп движений. В этом же возрастном периоде важно совершенствовать межмышечную координацию в скоростных движениях.

У занимающихся до 15–16 лет (юноши) наблюдаются высокие темпы прироста скорости выполнения ациклических и циклических движений. В процессе повышения скоростных способностей применяют скоростные упражнения — относительно простые и хорошо освоенные упражнения, выполняемые с околопредельной и предельной скоростью.

К средствам, способствующим развитию скоростных способностей, относятся: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег. Основной метод развития скоростных способностей — повторный.

Общие рекомендации по организации процесса скоростной подготовки тхэквондоистов: соблюдение принципа постепенного врабатывания организма, правильный выбор средств разминки. Следует распределять по степени сложности упражнения общей и специальной разминки, а также постепенно увеличивать интенсивность их выполнения; не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку это не усиливает скоростную подготовленность, помимо этого происходит накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц может привести к травмам; при возникновении боли или судороги в мышцах при выполнении скоростного упражнения его необходимо сразу прекратить.

На этапе предварительной подготовки тхэквондоистов проявляется сенситивный (чувствительный) период развития двигательных реакций и частоты движений.

Успешность скоростной подготовки основывается на ряде показателей: динамическая сила и гибкость, способность мышц к расслаблению, степень освоения техники скоростных упражнений. На этом этапе педагог должен ставить перед занимающимися посильные задачи, требующие развития волевых качеств, без проявления которых высокой скорости движения добиться очень сложно. Скоростная подготовка должна сочетаться с развитием у обучающихся гибкости и силы.

Скорость простых двигательных реакций у юных тхэквондоистов развивается при помощи подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам), бега на короткие дистанции (10 — 30 м), эстафет, прыжков, акробатических упражнений, метаний. Для развития скорости, необходимо ориентировать юных тхэквондоистов не на восприятие сигнала, а на ответ действием. Все скоростные упражнения должны применяться в подготовительной части занятия (после предварительной разминки) или в начале основной части занятия и проводиться до снижения у тхэквондоистов скорости выполняемых движений.

Повышать скорость простых двигательных реакций возможно в процессе элементарных форм противоборства. Для этого необходима определенная техническая подготовленность, т. е. сначала надо учить занимающихся ответной реакции на раздражитель, а затем ставить перед ними задачу быстрого выполнения действия.

Сложные двигательные реакции, развиваемые у юных тхэквондоистов, содействуют выполнению ими двигательных действий в правую и левую стороны, формируют умения предугадывать действия соперника (по стойке, дистанции, направлению усилий), позволяют усложнять условия выполнения своих действий. Важно учить юных тхэквондоистов замечать явные действия партнера (соперника) и правильно реагировать изученным техническим действием. По мере освоения этих заданий обучаемые расширяют спектр ответных действий, уменьшают время реагирования. Для решения таких двигательных задач целесообразно применять игры с элементами противоборства, игровые задания (на основе средств тхэквондо).

Темп движений и скорость ациклического движения (подворот, бросок) развивают у тхэквондоистов при помощи хорошо усвоенных упражнений. Во время выполнения задания, занимающиеся должны обращать внимание не на технику, а на скорость движений. Для учащихся ставится задача выполнять упражнение с максимальной скоростью.

В паузах активного отдыха необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц; умеренное растягивание; ходьбу в медленном темпе.

Скорость в ациклических одиночных движениях (специально-подготовительных и основных упражнениях) возрастает в том случае, если выполнять их с вариативной скоростью (большой, околопредельной, предельной) и в вариативных условиях (усложненных, облегченных, стандартных). Изменение условий не должно нарушать технику выполнения упражнения. Усложнять условия выполнения задания можно только для хорошо подготовленных обучающихся, например, при совершенствовании тхэквондистами скорости преследования партнера после броска, когда заранее обусловливается способ выполнения конкретного удержания, болевого приема. Скорость двигательных реакций у тхэквондоистов повышается

с применением упражнений в повторном реагировании в условиях, моделирующих условия реального противоборства. Для комплексного развития быстроты реакций в сочетании с другими видами быстроты эффективны подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам и на уменьшенных площадках.

Развитие скорости сложных реакций зависит от диапазона двигательных умений и навыков и определяется не просто набором освоенных приемов тхэквондо, а возможностью их проведения в вариативных условиях. Основой методики развития сложных реакций в тхэквондо служит выполнение упражнения в повторном реагировании с постепенным усложнением условий. Реакции выбора на 2 этапе обучения совершенствуются в 2 направлениях. Первое заключается в формировании умения предугадывать действия партнера (соперника), используя при этом познотоническую часть действия и его собственное движение (направление усилий). Таким образом, возможно формировать защитные действия на атаки партнера в партере и в стойке. Второе направление предполагает постепенное усложнение собственных действий тхэквондоистов. Например, сначала совершенствуется ответ на 1 известное действие, затем на 2 действия партнера. Перед тхэквондистами может ставиться задача: из нескольких вариантов ответа (альтернатив выбора) применить наиболее эффективное. По мере совершенствования, необходимо увеличивать скорость действий партнера и минимизировать время выполнения ответных действий.

Частота движений в тхэквондо очень важна для ведения поединка в высоком темпе. Скорость движений зависит от динамической силы, гибкости, освоенности техники, умения расслаблять мышцы по ходу движения, волевых усилий. Темп движений можно повышать, применяя беговые упражнения, прыжки на скакалке, перемещения.

На 3 этапе обучения методика развития скорости простых реакций предусматривает ряд вариантов. Основной вариант — освоение техники движения, являющегося ответом на раздражитель. Например, преследование партнера в партере после выполнения броска обусловленным удержанием. Простая реакция чаще проявляется в «стандартных» положениях тхэквондо (переход от броска к преследованию, защита от удержания и болевого приема). Эти компоненты реакции необходимо целенаправленно совершенствовать.

Другие варианты развития скоростных способностей: выполнение упражнений соревновательного характера, снижающих скрытый период реакции. Для этого применяют упрощенные условия противоборства (с ограничением технических действий, передвижение в заданном направлении), подвижные и спортивные игры; комплексное совершенствование быстроты реакции и времени реагирования в специфических условиях выполнения (с более легким по весу партнером, с ограничением площади противоборства, с уменьшением времени).

Методика развития быстроты сложных двигательных реакций строится на освоении различных двигательных умений и навыков: освоить технико-тактические действия, которыми реагируют на атаки противника (атакующие, контратакующие, защитные); научиться быстро и адекватно воспринимать информацию, сочетать ее восприятие и двигательной ответ; постепенно уменьшать контрастность альтернатив выбора. Если педагог сначала предупреждает тхэквондиста, что атака будет проводиться конкретным броском вправо; затем, что будет выполнен любой бросок подворотом, то после этого обучающийся будет предупре-

жден: «Атака соперника». Реализация этого направления в спортивной подготовке позволяет все время совершенствовать технику и тем самым увеличивать число альтернатив выбора; стремиться к высокой скорости сложных двигательных реакций, признаком которой служит прекращение начатого действия-ответа (в случае неблагоприятных условий) или возможность переключаться на другое действие в ходе реагирования (в случае изменения ситуации); вариативно сочетать (в пространстве и времени) моторный компонент реакции с разными сигнальными раздражителями (в т. ч. и внесение педагогом оперативных коррекций в действия обучаемых в процессе тренировочной и соревновательной деятельности); дополнять занятия тхэквондоистов заданиями с изменением скорости выполнения приемов, быстроте перемещения, что требует уменьшения времени реагирования.

Развитие выносливости тхэквондоистов.

Выносливость — это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Различают 2 вида выносливости. Общая выносливость — это способность к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание). Специальная выносливость тхэквондоистов является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях тхэквондо необходимо проявление различных компонентов выносливости: силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на усиление эффективности двигательных умений и навыков тхэквондоистов; скоростной компонент важен для поддержания необходимой скорости движений тхэквондоистов; личностно-психический компонент выносливости связан с ориентацией тхэквондоистов на достижение результатов, психической установкой на предстоящую деятельность, а также с такими качествами личности как выдержка, целеустремленность, настойчивость, воля к победе.

Задачи по воспитанию общей выносливости тхэквондоистов: содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода; повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода; совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Средства развития общей выносливости — это разнообразные общеподготовительные упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма.

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный.

Средства развития специальной выносливости: основные (целевые) упражнения — технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные

упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

Развитие гибкости тхэквондоистов.

Гибкость — это способность тхэквондоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений (размахом).

У тхэквондоистов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная гибкость — упражнение выполняется самостоятельно, и пассивная гибкость — упражнение выполняется с помощью партнера или с незначительным отягощением.

Гибкость у тхэквондоистов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст. Показатели гибкости увеличиваются примерно до 12 лет. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости тхэквондоистов: содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы); обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий тхэквондо; препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости — это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости — повторный.

В учебно-тренировочном процессе важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из непременных условий — тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины. Выполнение упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в учебно-тренировочном процессе дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно, каждый тхэквондоист обладает определенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений у каждого занимающегося служит возникновение закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Для ускорения восстановления мышц необходимо выполнять самомассаж, тепловые процедуры.

Для повышения уровня гибкости необходимо заниматься растягивающими упражнениями 2–3 раза в неделю, с нагрузкой 25–30 % от развивающей и доводить амплитуду движений

до 80 — 90 % от максимальной.

Растягивающие упражнения рекомендуется выполнять сериями по 10–12 упражнений в каждой. На 3 этапе обучения количество повторений в отдельных упражнениях можно увеличивать: при сгибании и разгибании в тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых суставах до 40–60 повторений.

У тхэквондоистов гибкость является специфичной, наибольшую подвижность занимающимся необходимо проявлять при сгибании-разгибании позвоночного столба, при движениях верхних конечностей, движений в тазобедренных суставах. Для развития гибкости у тхэквондоистов необходимо использовать комплексы упражнений 2 видов: комплекс упражнений избирательного воздействия на растягивание одних и тех же мышечных групп. Включаются 6–8 упражнений, например на растягивание мышц туловища и верхних конечностей, выполняемых 8-10 мин.; комплекс упражнений смешанного воздействия, например, на растягивание мышечных групп туловища и конечностей, время выполнения12-16 мин., количество упражнений — 8-10. Включаются упражнения на борцовском мосту, в упоре головой в татами, вращения, наклоны, махи и др.

4. Методика тактико-технической подготовки

Методика освоения техники тхэквондо основывается на классификации техник борьбы, принятой в Кодокане, освоение которых служит основанием для получения ученической степени (кю).

На подготовительном этапе происходит изучение основ техники тхэквондо: перемещения, захваты, специально-подготовительные упражнения; их закрепление и совершенствование.

На учебно-тренировочном этапе внимание педагога направлено на достижение тхэквондистами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий борьбы тхэквондо, приобретение соревновательного опыта. Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий, выполняется детальная проработка переходных положений и контрприемов. Моделируется стиль борьбы соперников и отработка контрдействий против них. Происходит формирование индивидуального технико-тактического комплекса.

На этапе спортивного совершенствования расширяется набор основных тактических действий тхэквондо, происходит закрепление и отработка ранее изученных техник: захватов и передвижений, сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника. Совершенствуются: тактика проведения приема, проведение приемов с непосредственным воздействием на противника, тактика ведения поединка. Развивается активность тхэквондиста в различные периоды поединка, предугадывание вероятных действий противника, мышление в тактике проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира. Планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления обучающегося и педагога. Для учебно-тренировочных схваток характерны такие точные установки, например: я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести - плюс я умею создавать благо-

приятные ситуации для проведения коронных бросков.

На 3 этапе учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике тхэквондо. Изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется педагогом самостоятельно.

При практическом выполнении тхэквондистами технических действий применяют различные методические приемы.

1. Выполнение специально-подготовительных упражнений в стандартных условиях. Цель — помочь юным тхэквондистам наработать основы движений, необходимых для освоения изучаемого технического действия. Специально-подготовительные упражнения часто индивидуализированы, поскольку, будучи эффективными для одних тхэквондоистов, могут оказаться непригодными для других.

2. Применение регуляторов движений. Цель — создать для тхэквондоистов такие условия, в которых техническое действие выполняется только правильным способом. К ним относятся:

введение в обстановку действия ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений (разметки и предметных препятствий, указывающих направление и пространственные пределы движений);

использование естественных внешних условий и технических устройств, придающих дополнительный импульс движениям тхэквондоистов и регулирующих их параметры (выполнение выведения из равновесия с амортизатором, отработка техники броска с манекеном);

фиксаторы внимания, которые облегчают концентрацию внимания обучаемого на части тела, которая активно задействована в движении. С этой целью к руке или ноге тхэквондиста прикрепляют незначительное отягощение, и при имитации движения (например, движения ноги в подхвате) работа этой части тела воспроизводится более четко (независимо от сложности действия). Отягощение, прикрепленное к нижней части голени, позволяет выделить формулу ощущений стопы при рациональном движении подсечки, зацепа;

приемы «направленного прочувствования» предусматривают «фиксацию положений»; при их применении у тхэквондоистов обеспечивается представление о том, какое положение исходное, промежуточное необходимо принимать при выполнении технических действий; «принудительное ограничение движений» предполагает помощь педагога тхэквондоисту, выполняющему техническое действие в стойке или в партере.

5. Методика соревновательной деятельности.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях

целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа обучения роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль эффективности данного учебного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных тхэквондоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как педагога, так и юного спортсмена.

Проведение соревнований среди обучающихся младшего возраста по регламенту взрослых участников неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному.

Основное требование к соревновательной деятельности обучающихся младшего возраста - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

По мере роста квалификации тхэквондоистов на последующих этапах подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на учебно- тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность педагогу планомерно проводить подготовку учащихся, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и ко-

мандных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Воспитательная работа.

На протяжении всего периода реализации образовательной программы решаются задачи формирования личностных качеств обучающихся, таких как: патриотизм, честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, настойчивость, смелость, упорство, терпеливость, аккуратность, трудолюбие и т.д. На занятиях создаётся благоприятная доброжелательная обстановка, не только обеспечивающая условия для формирования данных качеств, но и создающая ситуацию успеха. В процессе обучения подростки учатся взаимодействию в команде, толерантности, взаимоуважению. Спортивные тренировки способствуют формированию лидерских качеств.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждения во всех случаях должны быть доказательными, для чего тщательно подбираются аналогии, сравнения, примеры. Формулировка общих принципов поведения подкрепляется ссылками на конкретные данные и опыт обучающихся.

Не менее важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося, выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение выражается в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога, коллектива, товарищей. Любое поощрение выносится с учётом необходимых педагогических требований и за действительные заслуги.

Наряду с вышеуказанными методами применяется метод наказания, выраженный в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающихся. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка, отстранение от выполнения отдельных упражнений. Как правило, поступки, влекущие за собой наказание, проявляются при выраженном слабоволии. Средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение детей к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для их состояния трудностей.

Значительное место в образовательной работе отводится соревновательной деятельности и контрольному тестированию, где особенно ярко проявляются личностные качества обучающихся. Фиксируются не только результаты, продемонстрированные обучающимися, но и комментируется их поведение во время соревнований и сдачи контрольных нормативов, отмечаются выявленные недостатки морально-психологической подготовки. Дети настраиваются как на достижение определённых результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Для организации воспитательной работы используются различные формы: лекции, беседы; информация о спортивных событиях в учреждении, городе, стране, мире; тематические праздники; походы выходного дня; экскурсии, походы на выставки, в кинотеатр и др. Для решения воспитательных задач используются наблюдение, опросы, анкетирование. Обязательным условием успешной воспитательной и учебной деятельности является взаимодействие с родителями и с классными руководителями.

Программа предусматривает сотрудничество с социально-психологической службой, специалисты которой проводят диагностические, коррекционные и развивающие занятия по

запросу.

Критериями эффективной реализации программы является сохранность контингента обучающихся, положительная динамика в физическом развитии, спортивные достижения, личностные достижения, выбор профессии, связанной с физической культурой и спортом, результативность участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия по тхэквондо проводятся в специализированном спортивном зале, оборудованном в соответствии с СанПиН 2.4.4.1251-03.

Необходимый минимум спортивного оборудования:

- гимнастические скамейки;

- перекладина;

- ТСО (магнитофон/музыкальный центр);

- секундомер;

- гимнастические маты (татами);

- малые и большие мячи;

- гантели обычные и разборные.

Большое значение для успешного проведения занятий имеет наличие методической литературы и разработок по основам тхэквондо, физической культуры, правильного питания; диагностические методики физической подготовленности, воспитанности, физического развития.

При проведении теоретических занятий используются плакаты с анатомическим строением человека, комплексами упражнений.

В спортивном зале должен быть оборудован уголок по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Одним из условий успешной реализации программы является участие в соревнованиях, что требует значительных трат, в том числе на командировочные расходы. Возможно использование практики привлечения спонсорских, благотворительных и родительских средств для обеспечения обучающихся всем необходимым.

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. 1. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» /приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008.
2. 2. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1974.
3. 3. Брыкина А.Т., Шлемина А.М. Гимнастика: учебник для институтов физической культуры под редакцией. - М.: ФИС, 1979.
4. 4. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе.- Волгоград: Учитель, 2006.
5. 5. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» /Указ Президента РФ от 24.03.14 №172.
6. 6. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. - М: Издательский центр «Академия», 2000.
7. 7. Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Издательство: Советский спорт, 1991.

8. 8. Закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012.

9. 9. Концепция развития дополнительного образования детей. - Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

10. 10. Примерные требования к программам дополнительного образования детей /письмо Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844).

11. 11. Стратегия развития физической культуры и спорта Российской Федерации до 2020 года /распоряжение Правительства РФ от 7.08.09 №1101-р.

12. 12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать//М.,2011

13. 13. Селезнев А.И., Селезнев В.А.. Подарите детям радость.//Ставрополь, 2000

14. 14. Парт Й.Х. Таэквондо: Техника и тактика/М., 2004

15. 15. Ким Су: Тэквондо: Ча Ён Рю – естественный путь/М.2001

16. 16. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/М.,2010

17. 17. Шулика Ю.А. (и др.). Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ростов н/Д.,2007

18. 18. Перрека Д. Полный контакт: Техника и подготовка к поединку/М., 2004

19. 19. Карамов С.К. Корейские боевые искусства/М., 2004

20. 20. Бьюн Ю. Путь мастера Ю: как стать хозяином своей судьбы/М., 2007

21. 21. Бос В. Таэквондо: Базовые приемы и техника боя/М., 2004

22. 22. Чой Хонг Хи. Энциклопедия таэквон-до. Издание Интернациональной федерации таэквон-до (ИТФ)//Канада.,2000

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

1. 1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки. - М.: Советский спорт, 2009.

2. 2. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию.- Мн.: Выш. шк., 1994.

3. 3. Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Издательство: Советский спорт, 1991.

4. 4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать//М.,2011

5. 5. Селезнев А.И., Селезнев В.А.. Подарите детям радость.//Ставрополь, 2000

6. 6. Парт Й.Х. Таэквондо: Техника и тактика/М., 2004

7. 7. Ким Су: Тэквондо: Ча Ён Рю – естественный путь/М.2001

8. 8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/М.,2010

9. 9. Шулика Ю.А. (и др.). Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ростов н/Д.,2007

10. 10. Перрека Д. Полный контакт: Техника и подготовка к поединку/М., 2004

11. 11. Карамов С.К. Корейские боевые искусства/М., 2004

12. 12. Бьюн Ю. Путь мастера Ю: как стать хозяином своей судьбы/М., 2007

13. 13. Бос В. Таэквондо: Базовые приемы и техника боя/М., 2004

14. 14. Тарас А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада/Харвест, 1996

15. 15. Шипилина И.А. Самохин И.В. Фитнес-спорт./Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте»//Ростов н/Д., 2004

16. 16. Чой Хонг Хи. Энциклопедия таэквон-до. Издание Интернациональной федерации таэквон-до (ИТФ)//Канада.,2000