

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа

ПРИНЯТА
На педсовете
МБОУДО "ДЮСШ «Феникс»
Протокол № 5 от «26» 08 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом и.о. директора МБОУДО
ДЮСШ «Феникс»
Т.А. Карамышева
«26» 08 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель по тхэквондо Требенко М.В.

Срок реализации программы: 6 лет
Возраст обучающихся: с 6 до 17 лет

Артем
2019г.

ВВЕДЕНИЕ

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по Тхэквондо составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012г., Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007г., приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 196 от 09.11.2018г., федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам Приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г., требованиями СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

В основу программы занятий по «Тхэквондо ИТФ» заложены законодательные и нормативные документы, организующие деятельность учреждений дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивной направленности.

В программу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов Тхэквондо ИТФ в России и Кореи, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, а также дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп Базового уровня сложности (БУ).

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы юных спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования тесты, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет успеваемости путем: а) текущей оценки усвоения изучаемого материала; б) выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке. Так же показателем прогрессивного обучения Тхэквондо ИТФ является участие в соревнованиях различных уровней и квалификации.

Присвоение Гып-квалификаций спортсмену является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении. Гып-квалификаций объединены в программе, в отдельный параграф, в котором раскрыты: форма, методика и ее требования к проведению.

Базовый уровень сложности (БУ) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по Тхэквондо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники Тхэквондо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки Тхэквондистов. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ, в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по тхэквондо (ИТФ) для базового уровня сложности.

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

Тхэквондо — научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных; физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека; составляющие этого искусства - дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Корейское «таэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» - «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» — «искусство», «путь», т.е. путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получается, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких противников.

Минимальный возраст для зачисления на базовый уровень спортивной подготовки - 6 лет.

Цель - приобщение детей к активным занятиям Тхэквондо.

Основные задачи Базового уровня обучения:

- 1) укрепление и повышение уровня здоровья;
- 2) повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- 3) углубленное изучение базовой техники;
- 4) приобретение соревновательного опыта.
- 5) организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Ожидаемый результат:

- Сохранение контингента 70%;
- Выполнение нормативов ОФП 50 %;
- Выполнение нормативов СФП 50%.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности во время учебно-тренировочного процесса в спортивном зале;
- История Тхэквондо;
- Принципы Тхэквондо;
- Этикет Тхэквондо;
- Иерархия Тхэквондо;
- Историю олимпийских игр;

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед, лекций).

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять нормативы ОФП для их технической квалификации;
- Выполнять нормативы СФП для их технической квалификации;
- Повысить свою техническую квалификацию на один гып;

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Рабочая программа по тхэквондо ИТФ для Базового уровня сложности раскрывает потенциал возможностей средств и методов спорта, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности ребенка, но и всестороннему развитию его как личности.

Направленность программы

Данная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для тхэквондо ИТФ и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на соблюдение принципа «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной работе;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общие требования к организации тренировочной работы

Реализация данной программы заключается в ведении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися. Тренировочный процесс осуществляется тренерско-преподавательским составом круглогодично. Начало занятий ежегодно с 1 сентября. Если 1 сентября выпадает на выходной день, то учебный год начинается на первый рабочий день, следующий за 1 сентября. Тренировочный процесс строится на основании данной программы. Соревновательная деятельность по тхэквондо ИТФ включает участие спортсменов Базового уровня сложности в двух соревнованиях.

Организация образовательного процесса регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно. Продолжительность учебного года составляет 42 недели. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет 10 календарных недель.

В группах базового уровня сложности продолжительность учебной недели - шестидневная, продолжительность занятия - 2 академических часа (1 академический час - 45 минут).

Непрерывность освоения обучающимися рабочей программы по тхэквондо (ИТФ) для базового уровня сложности в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки. В учебном плане предусмотрены формы итоговой аттестации, а также объем часов для проведения итоговой аттестации обучающихся. Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся определяется Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и спортивной тренировке

Год обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Мин. число учащихся в группе	Мак. число учащихся в группе	Макс. кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спец. подготовке на начало уч. Года
<i>Группы базового уровня подготовки</i>					
1-й	6-17	20	25	6	Выполнение нормативов ОФП, по виду спорта, по различным видам спорта и подвижным играм
2-й				6	
3-й				6	
4-й				6	
5-й				8	
6-й				8	

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным. На период оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Учебный план

Примерный учебный план для отделений Тхэквондо представлен в **таблице**. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 10 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Подготовка спортсмена к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках тренировочного процесса, сущность которого заключается в организованной, целенаправленной совместной деятельности тренера-преподавателя и спортсмена по подготовке к достижению высоких спортивных результатов. Основу тренировочного процесса составляют теоретическая и практическая составляющая.

Данная программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; медико-восстановительные мероприятия; промежуточная аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

ГРУППЫ	БУЗ-1	БУЗ-2	БУЗ-3	БУЗ-4	БУЗ-5	БУЗ-6
Обязательный предметные области						
Теоретические основы ФКиС	32	32	36	36	50	50
ОФП	70	70	100	100	120	120
Вид спорта	70	70	100	100	120	120
Вариативные предметные области						
Различные виды спорта и подвижные игры	40	40	50	50	65	65
Специальные навыки	40	40	50	50	65	65
Самостоятельная работа	+	+	+	+	+	+
Зачетные и переводные требования	+	+	+	+	+	+
Итого часов	252	252	336	336	420	420

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

№ П/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Напольное покрытие для Тхэквондо (12*12 м)	Штук	1
2.	Мешок Боксерский	Штук	1
3.	Макивара	Штук	8
4.	Зеркало	Штук	8
5.	Лапа тренировочная	Штук	16
6.	Гимнастическая стенка	Штук	1
7.	Скамейка гимнастическая	Штук	1
Обеспечение спортивной экипировкой			
8.	Шлем защитный для Тхэквондо	Штук	16
9.	Перчатки для Тхэкондо ИТФ	пар	16
10.	Щитки (накладки) защитные на голень для Тхэквондо	Штук	16
11.	Футы (защита стопы)	Штук	16
12.	Капа боксерская	Штук	16
13.	Протектор-бандаж защитный	Штук	16

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2008	+	+	+	+	+	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1364											
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта;	224	+	+	-	+	+	32	32	36	36	50	50
1.2	Общая физическая подготовка	570	+	-	+	+	+	70	70	100	100	120	120
1.3	Вид спорта- спортивная акробатика	570	+	+	+	+	+	70	70	100	100	120	120
2.	Вариативные предметные области	620											
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры;	310	+	-	+	+	+	40	40	50	50	65	65
2.3	Специальные навыки	310	+	-	+	+	+	40	40	50	50	65	65

[illegible]

2019-2020 уч. год

ТХЭКВОНДО

базовый

Наименование материала	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	ВСЕГО
Теоретические основы ФКиС	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	12	2	32
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	0	0	7	70
Вид спорта	7	7	7	7	7	7	7	7	7	0	0	7	70
Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0	4	40
Специальные навыки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0	4	40
Зачетные требования	0	0	+	0	0	0	0	+	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа по индивидуальному плану	0	0	0	+	0	0	0	0	+	+	+	0	0
ВСЕГО	24	24	24	24	24	24	24	24	24	0	12	24	252
													252

План-схема годовых циклов подготовки

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и Тхэквондо в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах БУ периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Направленность микроциклов	Код микроцикла
Базовый – функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
Специальный - техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Модельный – модель соревновательной нагрузки	К
Подводящий – выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	В

Примерные схемы недельных микроциклов

Выполняемые упражнения	БУЗ-1	БУЗ-2	БУЗ-3	БУЗ-4	БУЗ-5	БУЗ-6
ОФП	+	+	+	+	+	+
СФП	+	+	+	+	+	+
Массоги (спаринг)	+	+	+	+	+	+
Теоритическая подготовка	+	+	+	+	+	+
Психическая подготовка	+	+	+	+	+	+

Навыки в других видах спорта

При зачислении на Базовый уровень сложности приветствуются навыки в других видах спорта, т.к. каждый вид бытовой, производственной, физкультурно-спортивной и развлекательной деятельности имеет в себе особенности ее пространственно-двигательного содержания, эмоционально-психологических и физических нагрузок. Для каждого вида деятельности характерны особенности функциональных нагрузок, развивающих организм человека. В преодолевающих видах спорта основная нагрузка ложится на опорно-мышечный аппарат и вегетативные функции. В демонстрационных видах нагрузка ложится на опорно-мышечный аппарат и сенсомоторный аппарат управления сложно-координационными движениями. В спортивных играх - на все перечисленные системы и на работу механизма сенсомоторных коррекций в ситуативных условиях игры, что является наиболее утомляющим при желании адаптировать свою деятельность в соответствии с мгновенно меняющейся кинематической и динамической обстановкой. Кроме этого, в командных играх усложняется вопрос организации взаимодействия в коллективе. В единоборствах к вышеперечисленным факторам сложности прибавляется фактор высокой психострессорности поединка - это наиболее сложный и функционально тяжелый вид деятельности. Средствами повышения общей физической подготовки и профессионального мастерства в тхэквондо служат занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, футболом, волейболом.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основные принципы

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики:

- сознательность и активность,
- наглядность,
- систематичность,
- постепенность,
- доступность и прочность освоения знаний,
- принцип всестороннего развития.

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

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования тхэквондистов. В процессе

обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

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

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении - решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство. Принцип постепенности — переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

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

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

Содержание и методика работы по предметным областям

На Базовом уровне обучения преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Обязательные предметные области

Теория и методика физической культуры и спорта:

- Развитие тхэквондо в России и за рубежом.
- Этапы развития тхэквондо в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития тхэквондо Международная федерация тхэквондо.
- Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.
- Характеристика тренировочного процесса. Характеристика избранного вида спорта.
- Специфика тхэквондо как вида боевого искусства.
- Строение и функции организма человека и влияние на них физических упражнений. Общие сведения о строении организма человека. Строение ОДА, МСА, их взаимодействие. Сердечно - сосудистая, дыхательная, нервная, пищеварительная, мочеполовая системы, влияние на них физическими упражнениями.
- Планирование спортивной тренировки. Планирование учебно-тренировочного процесса в тхэквондо. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.
- Общие основы методики обучения и тренировки. Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки тхэквондистов. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в тхэквондо. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Спортивный режим-режим дня, спортивное питание.

- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Основы труда и отдыха, влияние сна на работоспособность организма. Перспективы подготовки юных спортсменов.

- Этапы развития тхэквондо в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития тхэквондо. Международная Федерация Тхэквондо.

- Закаливание организма, здоровый образ жизни. Значение закаливания и основные правила. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для укрепления здоровья и закаливания. Влияние вредных привычек на организм человека.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, наркомания - их пагубное влияние на организм и качество жизни в целом. Профилактика вредных привычек.

- Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

- Терминология и классификация техники в тхэквондо. Понятие о технике тхэквондо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов. Содержание и характеристика технических понятий и терминов. Термины и их значения.

- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Ответственность за неправомерное использование навыков приёма.

- Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёма борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

- Техника и тактика тхэквондо. Передвижения в стойках. Прямые удары на дальней и средних дистанциях. Боковые удары и удары снизу. Удары ногой на месте и в передвижении. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Смена тактических действий в зависимости от условий поединка. Бой на краю площадки.

- Техника Тылей. Истоки возникновения тылей в боевых искусствах. Определения тылей как комплексов, состоящих из основных атакующих и защитных действий, выполняющихся в обоснованной последовательности.

- Демонстрация специальной техники. История проведения соревнований для демонстрации специальной техники в тхэквондо. Исторические корни применения спецтехники в восточных боевых искусствах.

- Техника разбивания предметов. Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кьек па). История проведения соревнований по испытанию силы удара в тхэквондо и других видах восточных единоборств.

- Техника свободного спарринга. Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники. Техника ударов. Техника защит. Правила соревнований по тхэквондо.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований.

- Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании, а также содействует укреплению здоровья,

повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма. Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта - легкой атлетикой, гимнастикой, лыжным спортом, волейболом, футболом.

К числу **общеразвивающих упражнений** относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, на совершенствование координации движений, а также на улучшение функционирования органов и систем организма.

Практические упражнения. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычным шагом, гусиным, марш, с наклонами на каждый шаг, махи на каждый шаг, выпады, перекаты, ходьба на носках, на пятках, на внутренней, внешней стороне стоп; в полу приседе и приседе, сочетания ходьбы с различными движениями рук.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: вращения, махи, рывки, вис на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа на ладонях и кулаках, подтягивание на перекладине прямым и обратным хватом из положения виса или с упором ног на низкой перекладине.

Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, подъемы ног из положения лёжа на спине, из положения виса на перекладине. Подъемы туловища из положения лёжа на спине. Одновременные подъемы туловища и ног из положения лёжа.

Бег: обычный, с высоким подниманием бедер, с за хлестом голени, семенящий бег, спиной вперед, приставным шагом, бег с поворотами. Бег на короткие дистанции, кросс, челночный бег.

Прыжки: на одной ноге, на двух ногах, с места, из приседа, на скакалке, с поворотом в воздухе на 90 и 180 градусов.

Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Упражнения на гибкость: наклоны вперед из положений стоя и сидя с разным исходным положением ног, различные виды выпадов с наклонами, махи ногами, различные виды шпагатов.

Избранный вид спорта.

В избранный вид спорта входит интегрированная часть - самый большой по объему раздел, который включает в себя 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

Кибон - основная техника. Это тот фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате тренировок.

Тыль - специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок с одним или несколькими противниками, из которых выполняющий тыли выходит победителем. На практике тыли основана реализация принципа мые – постижение тхэквондо как боевого искусства.

Массоги - поединок. Обучение технике и тактике ведения поединка.

Хосинсуль - боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники тхэквондо в различных жизненных ситуациях.

Кьок па - демонстрационная техника разбивания предметов. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо.

Обучение в тхэквондо представлено системой гыпов - это 10 обучающих ступеней, отмеченных поясами и полосками на них от белого до красного с черной полосой (направление ступеней от 10 до 1 «гыпа»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной на другую, тхэквондист обретает базовые знания и умения, которые должны послужить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги, пом-соги, коа-соги, хакдари соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар ногой)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Миро чаги (толкающий удар ногой)

Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)

Ти чаги (удар ногой через спину)

Хури чаги (обратный хлесткий удар ногой)

Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой)

Ти хури чаги (обратный хлесткий удар ногой через спину)

Торо доли чаги (боковой удар ногой с разворота в перескоке)

Твио ти чаги (удар ногой сверху вниз в прыжке)

Техника Тылей (комплексные упражнения)

Тыли 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12

Комплекс игр-заданий по освоению передвижений и защит в различных стойках. Главная идея, на которой построен комплекс - защита на своем туловище от прикосновения противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты играющим соответствующей стойки и действиями с помощью уклонов, перемещений, накладок и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо накладкой, либо выполняет уклон, либо уход, чтобы не дать выполнить касание. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище и распределять вес в стойке. Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий. Данные приемы могут быть реализованы при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняют одинаковые задания;
- отступить можно (нельзя);
- руки (ноги) сбивать можно (нельзя) и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, спина, затылок и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена с помощью резинки. Суть та же, но способ завоевания платка несколько меняется.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают выполнения задания одним из спортсменов в защите, а вторым в атаке. Одинаковые задания относятся к играм-заданиям второго порядка, а к играм третьего порядка - разные задания (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

1. Игры-задания по освоению действий руками в прыжке.

Одним из важных элементов в тхэквондо служит удар рукой в прыжке. Существует несколько разновидностей данного действия. В зависимости от ситуации они могут быть выполнены:

- на месте, с движением назад (вперед);
- с поворотом корпуса в стороны спины (живота), движением в сторону;
- выполнением действий передней (задней) рукой, либо в комбинации, с накладкой.

В соответствии с вышеизложенными положениями строятся атаки первого номера:

- касание на месте, с движением вперед;
- касание дальней либо ближней части корпуса со стороны спины (груди), передней или задней рукой;
- касание ногой.

Задания в данном случае можно комбинировать из любых видов атак и защит, а так же проводить игры из несколько оговоренных тренером движений и в свободной форме.

2. Игры-задания по освоению передвижений на одной ноге и защиты. Первый номер выполняет имитацию одиночного удара ногой, либо двигается с поднятой ногой (фехтовка), а второй номер в зависимости от задания выполняет:

- касание с движением в сторону (назад, вперед);
- касание с места либо в прыжке;
- накладку либо зацеп.

3. Игры-задания по освоению умения «удерживать» площадку. Удержание площадки и передвижение в ней играет немаловажную роль поединках тхэквондо. Юные спортсмены учатся

передвигаться не только друг относительно друга, но и в пределах очерченной соревновательной зоны. В тхэквондо за выходы за площадку начисляются штрафные баллы. В связи с этим спортсмен должен владеть необходимым арсеналом передвижений как при вытеснении соперника с площадки, так и при сопротивлении вытеснению.

Обычно игры этого раздела строятся по следующим принципам:

1. Тот, кто атакует, должен выбить соперника за границы площадки (очерченной или оговоренной зоны), кто защищается - занять центр (место оппонента).
2. В игре могут моделироваться различные условия, например работа в углу, с краю или в центре площадки, а также свободная работа.
3. Игру можно проводить с использованием вышеописанных игр-заданий в различных сочетаниях.
4. Количество попыток варьируется от 3 до 7.
5. Площадка должна быть стандартного размера (9х9 м).
4. Игры-задания до первого результативного действия.

Часто на соревнованиях случается, что соперникам приходится вести поединок до первого результативного действия. Что бы подготовить спортсмена к этому, такие ситуации на тренировках моделируются в виде мини схваток, в которых действия оценивает тренер, либо третий спортсмен (судья).

Техническая подготовка

- работа ногами: все предыдущие удары наносятся только в движении (все удары в движении, паль-чаги); йоп-чаги.
- комплексы 1, 2, 3, 4;
- тыли 1, 2, 3, 4, 5;
- стойки: все предыдущие + твиг куби;
- работа ногами: предыдущие удары в движении + хури чаги, ти чаги (на месте)

Спарринг (массоги)

Программа - упражнения.

Серии из двух ударов: степ + серия ударов в лапу, в воздух.

Реверс (челнок): передвижения вперед-назад с ударами и защитой.

Сложные комбинации степа, 3-4 движения.

Сложные серии ударов в воздух (оттачивать технику сложных передвижений).

Лапы: отработка серий из 2-3 ударов в движении.

Отработка удара ти-чаги, хури-чаги.

Протектор: наработка одиночных ударов.

Техника работы с партнёром, условный спарринг в протекторах (Мачо Кёруги)

Требования, упражнения, нормативы.

Защита-блоки, ильбон-массоги 1 (по заданию спарринг на один шаг).

Ходьба в стойках, повороты.

Защита-блоки, страховка, момбон- массоги 1,2,3 (спарринг по заданию на три шага), захват - освобождение от захвата.

Защита, страховка, мачо- массоги 1,2, 3, захват - освобождение.

Заломы, броски (подножки, выведение из равновесия).

Все ранее изученное + подсечки.

Ходьба в стойках, повороты.

Тактическая подготовка. Тактика ведения отдельных схваток, поединка, соревнования. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия. Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия атакам. Состав технических приемов тхэквондо: боевая стойка, передвижения, перемены взаимоположений, удары, показы удара, отбивы, накладки, комбинации приемов.

Тактические задачи (намерения) действий нападения и их отдельные виды: подготавливающие действия, атаки, защиты, ответы, встречные атаки, контратаки, ответные атаки. Разновидности атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения: простые; с финтами; с блоками, толчками и накладками; комбинированные. Атаки с учетом целевых и моментных особенностей их выполнения: основные, повторные, ответные, на подготовку.

Вариативные предметные области

Другие виды спорта и подвижные игры

Средствами повышения общей физической подготовки и профессионального мастерства в тхэквондо служат занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, футболом, волейболом.

Легкая атлетика: способствует развитию скелетной мускулатуры (главным образом нижних конечностей), дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, и др., зависит от размера дистанции, темпа бега и продолжительности; он может быть упражнением на скорость (бег на короткие дистанции), упражнением на скоростную выносливость (бег на средние дистанции от 400м) или развивать выносливость (длинные и сверхдлинные дистанции).

Прыжки и метания — скоростно-силовые упражнения, хорошо развивают быстроту, силу и координацию движений.

Упражнения:

Спринт 30,60м с высокого и низкого старта, кросс 800,1000,1200м, челночный бег, прыжки с места, метание теннисного мяча. Гимнастика: развивает гибкость и пластичность, улучшает координацию движений, способствует формированию правильной осанки.

Упражнения:

На растягивание (с партнером и без, стоя и на ковриках, на гимнастической стенке), строевые упражнения, базовые акробатические упражнения для развития координационных качеств - кувырки, перевороты, «колесо».

Футбол: развивает выносливость, мышцы ног, развивает координацию движений, и пространственное мышление, а также футбол как командный вид спорта повышает навыки работы в команде и взаимопонимания.

Упражнения:

Ведение мяча. Передача мяча. Удар по мячу.

Волейбол: развивает быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшает координацию движений.

Упражнения:

Подача мяча. Прием мяча. Передача мяча.

Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию (Пионербол, Вышибалы, Ляпки, и др.). Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Специальные навыки.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спорта: выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости, гибкости. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике. На этапе углубленной тренировки в тхэквондо для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных спортсменов являются кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный.

Развитие ловкости. Ловкость тхэквондиста - это способность осваивать новые атакующие и защитные действия (по качеству координированности) и реализовывать их в соответствии с меняющейся обстановкой (по качеству работы механизма сенсорных коррекций - сенсомоторике). Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания ловкости определить очень трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке - это два компонента развития ловкости. Тхэквондист, обладающий навыками выполнения различных упражнений, легче и быстрее обучается новому упражнению или приему. Поэтому основой специальной ловкости является совершенное владение техникой и тактикой тхэквондо.

Упражнения: ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку - с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения с теннисными мячами - ловля мячей двумя и одной рукой от пола, от партнера, от стены.

Развитие гибкости. Гибкость - это способность проявлять наибольшую подвижность суставов и сочленений, дающая возможность выполнять движения с большей амплитудой. Гибкость зависит от анатомо-физиологических особенностей суставных поверхностей и окружающих суставы мягких тканей, а также от функционального состояния центральной нервной системы, регулирующей тонус мышц. Различают два вида: активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в собственных движениях за счет направленного сокращения мышц, а пассивная гибкость - в изменении положений частей тела под действием внешних сил. Гибкость — индивидуальное и специфическое качество. Один тхэквондист может обладать высокой подвижностью всех суставов и сочленений, у другого хорошая гибкость наблюдается только в отдельных звеньях. Поэтому уровень развития гибкости измеряется конечным положением частей тела по отношению к данному суставу (или суставам). Предел сгибания, разгибания или скручивания в таких случаях определяется субъективным ощущением самого спортсмена.

Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой, на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания), имитирующие приемы тхэквондо по возможности с большей амплитудой, упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, с помощью партнера и т. п.).

Развитие быстроты. Быстрота тхэквондиста - это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время. Существуют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся время реакции, время одиночного движения, частота, или темп, движения. Если в локомоторных, привычных для человека передвижениях основную роль берут на себя вышеперечисленные простые качества, то в специфических движениях значительную роль играют согласованность движений и способность нервной системы вовремя их корректировать. Поэтому комплексные формы быстроты проявляются в целостных технических действиях бойца, начинающихся с реакции на движущийся объект или на дестабилизацию тела со стороны противника.

Упражнения: бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами преодоления препятствий.

Развитие выносливости. Выносливость тхэквондиста - это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований. Длительность работы ограничивается утомлением, а вследствие этого, неспособностью спортсмена продолжать ее. Поэтому выносливость характеризуется способностью организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок. Применительно к воспитанию выносливости это выражается в выработке у атлета умения преодолевать усталость и длительно выполнять тренировочную работу за счет мобилизации волевых усилий.

Упражнения: бег в равномерном темпе и бег переменной интенсивности, серии ускорений (2-5) по 10-15м, ходьба на лыжах на длинные дистанции, бег по пересеченной местности, взрывные выносы коленей и ног на время, либо сериями под счёт.

Развитие силы. Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений). Силовые способности — это

комплекс различных проявлений человека в определённой деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. Сила в тхэквондо - это способность в кратчайший срок разогнать стопу и кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в тхэквондо имеет превалирующее значение скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления).

Упражнения: упражнения с набивными мячами, эспандерами, гантелями. Отжимания, подтягивания, поднимания туловища из положения лёжа, бег на длинные дистанции.

Соревновательная деятельность.

Для БУ обучения обязательно участие минимум в 2 соревнованиях. Соревновательные бои помогают, прежде всего, лучше овладеть боевой техникой и элементами тактики, развить физические, волевые и психомоторные качества. В выступлениях тхэквондисты должны обращать основное внимание на эффективное применение освоенных приемов с целью достижения превосходства над противником, на качество своих действий, а также стремиться самостоятельно оценивать свое состояние и контролировать свое поведение.

Тхэквондист психологически должен рассматривать свои выступления как продолжение учебно-тренировочных и вольных боев, при участии в которых ему необходимо приложить все усилия, чтобы переиграть противника в хитрости, маневре, времени разгадывания замыслов и принятия решения, быстроте и точности атак, защит и контратак, резкости и количестве ударов, выносливости и т. д. Победа должна быть не самоцелью, а подтверждением преимущества в овладении техникой и тактикой, в проявлении отдельных качеств. Разумеется, в некоторых случаях из воспитательных соображений перед тхэквондистами (особенно перед теми, у которых недостаточно развиты волевые качества) следует ставить задачу обязательно добиваться победы (строго соблюдая при этом технические основы тхэквондо и правила соревнований).

В ходе боев у тхэквондистов начинает вырабатываться определенная манера ведения боя, направленная на нанесение решающего удара или на частые атаки в высоком темпе, на проведение контратакующих действий и т. д. Тренер, зная физические, морфологические и психические особенности спортсмена, должен помочь ему рационально использовать их, совершенствуя наиболее эффективную манеру боя.

Требования к обучающимся для участия в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных и неофициальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо ИТФ;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных и неофициальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тхэквондо ИТФ;
- выполнение учебного плана;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Показатели соревновательной нагрузки

Виды соревнований	Этапы подготовки	
	БУ	
	до 1 года	свыше года
Контрольные	2	3
Отборочные	4	5
Основные	1	1
Главные	-	-

**Примерный Календарный план спортивных мероприятий
по Тхэквондо ИТФ**

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Участвующие организации	Возраст участников
1.	Открытый Турнир среди клубов ПК по Тхэквондо ИТФ	Январь	Владивосток	Федерации и клубы ПК	6-17 лет
2.	ТМ к Чемпионату и Первенстве России	Март	По назначению	Сборная команда ПК	9 лет и старше
3.	Судейский семинар	Март	По назначению	Федерации и клубы ПК	14 лет и старше
4.	Турнир ДЮСШ «Феникс» ОФП по Тхэквондо ИТФ	Март	ДЮСШ «Феникс»	Сборная команда ДЮСШ «Феникс»	6 лет и старше
5.	Технический семинар	Май	Артем	Федерации и клубы ПК	Все возраста
6.	Открытый Чемпионат и Первенство АГО	май	Артем	Федерации и клубы ПК	11 лет и старше
7.	Летние тренировочные мероприятия	Июнь, июль	По назначению	Сборная команда ПК, секции, группы	Все возраста
8.	Технический семинар	Сентябрь	По назначению	Федерации и клубы ПК	Квалификация 4 гып и выше
9.	Турнир ДЮСШ «Феникс» ОФП по Тхэквондо ИТФ	Март	ДЮСШ «Феникс»	Сборная команда ДЮСШ «Феникс»	6 лет и старше
10.	Открытый Кубок ПК	Конец октября	По положению	Федерации и клубы ПК	11 лет и старше
11.	Аттестация на пояса (gip, dan)	Декабрь	По положению	Клубы, секции, группы	Все возраста
12.	Прочие соревнования и турниры	По положению	По положению	По вызову	По положению

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена — итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер — преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие — способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий со спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Должно быть обеспечено успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств — одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (массаж, баня, и проч.), эти средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. На тренировочном этапе второго года обучения - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Медицинский контроль.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость медицинского контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль состояния здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится с целью повышения ответственности ДЮСШ за результаты образовательного и учебно-тренировочного процесса, за степень усвоения обучающимися программы.

Аттестация проводится в соответствии с действующим Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Психологическая подготовка.

Содержание психологической подготовки тхэквондистов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями тхэквондистов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки — состояние специальной готовности, которое выражается в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств само регуляции эмоциональных состояний.

Самостоятельная работа обучающихся

Задание на самостоятельную работу обучающимся даются тренером-преподавателем во время тренировочного процесса, время зимних или летних каникул (когда достаточное время нет тренировок), на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания (по усмотрению тренера). При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Ведение спортивного дневника:

- просмотр соревнований онлайн (тренер даёт ссылку на определённые соревнования) - юный спортсмен должен просмотреть соревнование, описать, проанализировать;
- выезд во внеурочное время на соревнование (также тренер сообщает время, место проведения) - описание, анализ, фотоотчет;
- различные задания по усмотрению тренера - выучить терминологию, прочесть специальную литературу по теме, отчитаться в письменном виде;
- ежедневное выполнение упражнений для развития подвижности тазобедренных суставов и боевых комплексов тыль (например, во время зимних каникул).

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

До начала осуществления тренировочного процесса (занятия, тренировки, соревнования и т.п.) необходимо убедиться в наличии медицинского допуска у каждого обучающегося (спортсмена), проинструктировать их о необходимых мерах безопасности, профилактики травматизма, мерах по оказанию первой медицинской помощи.

Тренер-преподаватель должен строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола, физической и технической подготовленности обучающихся (спортсменов), а также проверять наличие у детей исправного снаряжения.

При проведении занятия тренер-преподаватель должен иметь учебный журнал. Он обязан руководствоваться своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий (соревнований) по тхэквондо. При организации и проведении соревнований необходимо руководствоваться Положением о соревнованиях, правилами соревнований и вышеназванной инструкцией. Перед началом соревнований организатор (главный судья, главный

секретарь, другое уполномоченное лицо) обязан проверить заявку с печатью командирующей организации и визой врача, документы, подтверждающие личность участников и, если это требуется в положении, справку с места учебы. Главный судья соревнований имеет право прервать соревнования, если возникла ситуация, угрожающая жизни и здоровью участников.

Организатор (руководитель) мероприятия обязан оказать первую медицинскую помощь участнику, получившему травму, а при необходимости - вызвать скорую медицинскую помощь или транспортировать участника в лечебное учреждение.

Обучающимся с первых же дней посещения занятий необходимо неукоснительно соблюдать строгую дисциплину, требования правил техники безопасности, правила соревнований и указания тренера-преподавателя (руководителя соревнований), быть лично дисциплинированными, корректными, не создавать себе и иным лицам травмоопасных ситуаций. Строго запрещается начинать и прекращать, а также уходить после окончания занятий (тренировки) без разрешения тренера-преподавателя (руководителя).

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д.

Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности.

Программа считается освоенной, если обучающийся набрал минимальное количество баллов.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов подготовки.

Промежуточная аттестация для базового уровня сложности для перевода на следующий год обучения включает все предметные области программы (приложение 1).

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т.п.

Контроль техники тхэквондо. Тестирование техники выполнения квалификационных испытаний на ученические степени.

Контроль уровня психической работоспособности. Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, теоретической подготовке (тестирование).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результатом реализации рабочей программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо ИТФ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо ИТФ.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1) Агаджанян Н.А., Шаратура М. Биоритм, спорт, здоровье. - М.: «Физкультура и спорт», 1989.
- 2) Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. - Краснодар: «Экоинвест», 2003.
- 3) Ахметов С. М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. Дис. канд. пед. наук. - Краснодар. КГАФК, 1996.
- 4) Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
- 5) Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии - М.: «Физкультура и спорт», 1991.
- 6) Гил К., Ким Чур Хван Искусство тхэквондо три ступени. - М., Изд. «Советский спорт», 1993.
- 7) Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов - Краснодар, 1995.
- 8) Джамгаров Т. Т. Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений //В кн.: Психология физического воспитания и спорта. - М.: ФИС. 1979. С. 34-41.
- 9) Кашкаров В. А., Вишняков А.В. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ.- М.: 2001г. 70 с.
- 10) Ким Су Тхэквондо: Ча Ён Рю - естественный путь / Пер. с англ. Е.Гупало. - М., ФАИР-ПРЕСС 2001. - 480 с.
- 11) Коссов Б. Б. Психомоторное развитие школьников младшего возраста. - М., 1989.
- 12) Купцов А.П. Об основах единой классификации, систематики и терминологии технических действий // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1976, - с 22-25
- 13) Лях В. И. О классификации координационных способностей. // Теория и практика ФК. - 1987. -№ 7. - С. 28-30.
- 14) Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999. - 478 стр.
- 15) Матвеев Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теория и практ. физич. культуры. - 1969. - № 4. - С. 49-53.
- 16) Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК - М.: ФИС, 1991.
- 17) Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001.-332 с.
- 18) Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. //Хрестоматия, том 1. - Краснодар, 2005.
- 19) Розенблат В.В. Проблема утомления - М.: Медицина, 1961 .—20с.
- 20) Санг Х. Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.
- 21) Сун Ман Ли, Гетейн Рике Современное тхэквондо: курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо. - М., 2002. - 352 стр.
- 22) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000. - 477 стр.
- 23) Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.
- 24) Шустин Б. Н Моделирование в спорте высших достижений. - М.: РГАФК, 1995.
- 25) Экспресс-оценка функциональных состояний организма человека в норме и патологии по данным динамики омега-потенциала: Методич. рекомендации для тренеров и врачей. - Краснодар: КубГУ, 1982. __

**Промежуточная аттестация для базового уровня сложности
для перевода в группу следующего года обучения
Система квалификаций в Тхэквондо ИТФ.**

Показателем уровня и квалификации спортсмена Тхэквондо ИТФ используется система Аттестации, являющаяся аналогом квалификационно-разрядной системы других видов спорта. Чем выше пояс по иерархической лестнице, тем с большим уважением и почтением относится к нему меньший пояс. Это идет с глубокой древности – почтение старшим, уважение к своему учителю и наставнику. Аттестация – это испытание физических, психологических и специальных способностей спортсменов на разных уровнях его подготовки.

Аттестация позволяет:

1. Оценить реальные способности спортсменов.
2. Выявить недостатки подготовки.
3. Расширить спектр методов влияния на занимающихся как личность, как спортсмена, как ученика.
4. Стимулирование роста его профессиональной подготовки.
5. Возможность общения с инструкторами разной квалификации.

Для аттестации необходимо:

- Заявка на участие в аттестационных сборах от тренера-преподавателя.

Для аттестации необходимо знание техники представленной в этой таблице:

**ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ ДО 1 ДАНА
ТЕХНИКА ТАЭКВОН-ДО**

10 Гып, белый пояс

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Требования</i>
1	Теория	Основные команды, строевая подготовка

9 Гып, белый пояс с желтой полосой (25 техник)

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Требования</i>	
1	Теория	Показать как правильно складывается добок; этикет, правила поведения в зале; счет от 1 до 10. Основные команды	
2	Базовые стойки таэквон-до	Чарьёт соги	
		Нарани соги	
		Анун соги	
		Кунын соги	
3	Техника рук	Чируги(удары)	Макги(блоки)
		ап джумок чируги	наджундэ пальмок макги
			наджундэ сонкаль макги
			ан пальмок каунде макки
4	Техника ног	Ап чаги	
		Дольо чаги	
		Ап ча олиги	
		Ануро ча олиги	
		Бакуро ча олиги	
5	Спарринг	Самбом массоги (без противника) в кунын соги три варианта	
6	Тыль	Са джу чириги. Са джу макки	

		Чон Джи
7	Физическая подготовка	См. таблицу Приложения 1

8 Гып, желтый пояс



№	Раздел	Требования	
1	Теория	9 Гып + История таэквон-до. Кем и когда основано таэквон-до.	
2	Базовые стойки	Чарьёт соги	
		Анун соги	
		Нарани соги	
		Кунын соги	
		Ньинча соги	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки)
		ап джумок чируги	наджундэ пальмок макги
		Сонкаль юп тереги	наджундэ сонкаль макги
			ан пальмок каунде макки
			чукио макги
4	Техника ног	Ап чаги	
		Дольо чаги	
		Ап ча олиги	
		Ануло ча олиги	
		Бакуро ча олиги	
5	Спарринг	Самбом массоги (без противника) в ньинча соги три варианта	
6	Тыль	Са джу чириги. Са джу макки	
		Чон Джи	
		<i>Дан Гун</i>	
7	Физическая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

7 Гып, желтый пояс с зеленой полосой



№	Раздел	Требования	
1	Теория	8 Гып + дисциплины таэквон-до.	
2	Базовые стойки	Чарьёт соги	
		Анун соги	
		Нарани соги	
		Кунын соги	
		Ньинча соги	
		Годжун соги	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки)
		ап джумок чируги	наджундэ пальмок макги
		Сонкаль юп тереги	наджундэ сонкаль макги
			Сонкаль деби макги
			чукио макги
4	Техника ног	8 гып	
		Юп чаги	
5	Спарринг	Самбом массоги (с противником) в кунын соги	
6	Тыль	8 гып	
		Дан Гун	
		<i>До Сан</i>	
7	Физическая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

6 Гып, зеленый пояс



№	Раздел	Требования	
1	Теория	7 Гып + Судейство по тыль. Критерии оценок.	
2	Базовые стойки	7 гып	
		Моа джумби соги А	
		Губурио соги	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки)
		ап джумок чируги	наджундэ пальмок макги
		Дунг джумок береги	наджундэ сонкаль макги
		Сонкаль юп береги	Баккат пальмок макги
			Доль мио макги
4	Техника ног	7 гып	
		Коро чаги	
5	Спарринг	Самбом массоги (с противником) в ньинча соги Ибом массоги	
6	Тыль	5 гып	
		До Сан	
		<i>Вон Хё</i>	
7	Физическая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

5 Гып, зеленый пояс с синей полосой



№	Раздел	Требования	
1	Теория	6 Гып + Судейство по массоги. Присуждение очков.	
2	Базовые стойки	6 гып	
		Губурио соги	
		Моа джумби соги А	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки) *
		ап джумок чируги	Сон бадак гольчо макги
		Дунг джумок береги	Сокаль деби макги
		Сон кут тульки	Хечё макги (наджунде, каунде)
		Паль куп тульки	чукио макги
			Пальмок деби макги
4	Техника ног	6 гып	
		Нерио чаги	
		Тора юп чаги	
		Двит чаги	
5	Спарринг	Ибом массоги (с противником), ильбом массоги	
6	Тыль	6 гып	
		Вон-Хё	
		<i>Юль Гок</i>	
7	Сила удара	Сонкаль юп береги	
		Ап чаги	
8	Спец техника	Твимио ноппи ап чаги	
		Твимио дольо чаги	
9	Физическая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

4 Гып, синий пояс



№	Раздел	Требования	
1	Теория	5 Гып + Судейство по массоги. Замечания, предупреждения, дисквалификация.	
2	Базовые стойки	5 гып	
		Двит паль соги	
		Моа джумби соги В	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки) *
		Ап джумок чируги	Сон бадак олио макги
		Дунг джумок	Модунги макги
		Сон кут тульки	Ду пальмок макги
		Сон каль юп тереги	Кёчуо пальмок нопунде макги
			Сонкаль деби макги
4	Техника ног	5 гып	
		Пандэ дольо чаги	
		Пандэ коро чаги	
		Тора юп чаги	
5	Спарринг	Ильбом массоги (с противником) Джаи массоги 2 раунда по 2 минуты	
6	Тыль	5 гып	
		Юль Гок	
		Джун Гун	
7	Сила удара	Сонкаль юп тереги	
		Ап джумок чируги	
		Ап чаги	
8	Спец техника	Твимио нопи ап чаги	
		Твимио дольо чаги	
		Твимио юп чаги	
9	Физическая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

3 Гып, синий пояс с красной полосой



№	Раздел	Требования	
1	Теория	4 Гып + Судейство по спец технике	
2	Базовые стойки	4 гып	
		Кёчуо соги	
		Моа джумби соги В	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки) *
		Ап джумок чируги	Наджунде ду пальмок макги
		Дунг джумок	Наджундэ сонкаль деби макги
		Сонкут тульки	Сонбадак нулло макги
		Сонкаль юп тереги	Кёчуо пальмок нопунде макги
			Сонкаль деби макги
4	Техника ног	5 гып	
		Тора нэрио чаги	
		Твимио пандэ коро чаги	
		Твимио тора юп чаги	
5	Спарринг	Пхаль массоги (с противником) Джаи массоги 2 раунда по 2 минуты	

6	Тыль	4 гып
		Джун Гун
		Тэ Гэ
7	Сила удара	4 гып
		Дольо чаги
		Нерио чаги
8	Спец техника	Твимио нерио чаги
		Твимио пандэ дольо чаги
		Твимио тора юп чаги
9	Физическая подготовка	См. таблицу Приложения 1

2 Гып, красный пояс



№	Раздел	Требования	
1	Теория	3 Гып + Судейство силового разбивания	
2	Базовые стойки	3 гып	
		Суджик соги	
		Моа джумби соги С	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки) *
		Ап джумок чируги	Сонбадак миро макги
		Паль куп тульки	Наджундэ пальмок макги
		Сон кут тульки	Сонбадак нулло макги
		Сон каль юп береги	Кёчуо пальмок нопунде макги
		Сонкаль нэрио береги	Сонкаль деби макги
4	Техника ног	3 гып	
		Тора нэрио чаги	
		Твимио пандэ коро чаги	
		Твимио тора юп чаги	
5	Спарринг	Пхаль массоги (с противником) Джаи массоги 4 раунда по 2 минуты	
6	Тыль	3 гып	
		Тэ Гэ	
		Хва Ранг	
7	Сила удара	3 гып	
		Юп чаги	
		Пандэ дольо чаги	
8	Спец техника	Твимио тора нерио чаги	
		Твимио пандэ дольо чаги	
		Твимио тора юп чаги	
9	Физическая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

1 Гып, красный пояс с черной полосой – техника атаки



№	Раздел	Требования	
1	Теория	3 Гып + Судейство силового разбивания	
2	Базовые стойки	2 гып	
		Вэбаль соги	
		Чируги (удары)	Макги (блоки) *

3	Техника рук	Все удары используемые в тылях от Чон Джи до Хва Ранг	Все блоки используемые в тылях от Чон Джи до Хва Ранг
4	Техника ног	Комбинационные связки ударов ногами по заказу членов аттестационной комиссии	
5	Спарринг	Джаи массоги 4 раунда по 2 минуты	
6	Тыль	2 гып	
		Хва Ранг	
		<i>Чунг Му</i>	
7	Сила удара	2 гып	
		Юп чаги	
		Пандэ дольо чаги	
8	Спец техника	Твимио тора нерио чаги	
		Твимио пандэ дольо чаги	
		Твимио тора юп чаги	
9	Физическая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

1 Дан, черный пояс (320 техник)



№	Раздел	Требования	
1	Теория	3 Гып + Судейство силового разбивания	
2	Базовые стойки	2 гып	
		Вэбаль соги	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки) *
		Все удары используемые в тылях от Чон Джи до Чунг Му	Все блоки используемые в тылях от Чон Джи до Чунг Му
4	Техника ног	Комбинационные связки ударов ногами по заказу членов аттестационной комиссии	
5	Спарринг	Джаи массоги 6 раундов по 2 минуты	
6	Тыль	1 гып	
		Чунг Му	
		<i>Кван Гэ</i>	
		<i>По Ун</i>	
		<i>Гэ Бэк</i>	
7	Сила удара	1 гып	
		Твимио тора юп чаги	
8	Спец техника	1 гып	
		Твимио тиро дора дольо чаги	
9	Физическая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

Примечание:

- Взрослые (старше 30 лет) экзамен по спец. технике не сдают, массоги проводят с партнерами своей возрастной категории.
- На массоги обязательно иметь с собой футы, перчатки (установленного образца), паховую ракушку, капу, шлем. Девушкам и женщинам обязательно защитный жилет на грудь.
- Дети до 16 лет экзамен на разбивание, спец. технику по твердым предметам не сдают.
- Первые два года обучения могут сдавать аттестацию три раза в год, 3й год – 2 раза, 4й и 5й – по 1 аттестации. При условии, что воспитанники занимаются по два раза в неделю. При уплотнении тренировок и участия в семинарах сроки между аттестациями могут сокращаться.

- Согласно этой программе первый дан можно получить минимум за три года, если сдавать, минуя полосы, максимум за пять лет, если не пропустить ни одной аттестации.
- Ученикам, показавшим высокий уровень на аттестации, может быть присвоен уровень (гып) на один больше того, на который они претендуют. В этом случае особо учитывается помимо технического совершенства, посещаемость, успеваемость в учебе в школе (ВУЗе) выполнение правил поведения (этикет), знание и соблюдение принципов таэквон-до.
- С первого дана по второй промежуток между аттестациями 1.5 года, со второго дана на третий – 2 года, и т.д.
- Поскольку федерация постоянно развивается, аттестационные требования могут меняться.
- Начиная с первого дана ученик должен быть готов выполнить любое требование по силовому разбиванию и спец. технике.
- Начиная с первого дана ученик обязан предоставлять краткую автобиографию.
- Допуск на аттестацию без разрешения врача, запрещается.
- Теоретические вопросы сдаются по методическим пособиям разработанными Приморской краевой федерацией Тхэквондо.

Приложение №2.

Физическая подготовка

№	Упражнение	Количество повторений по гыпам (мужчины/женщины)									
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	I дан
1	Отжимания в упоре лежа	15/ 10	15/ 10	20/ 15	20/ 15	30/ 20	30/ 25	40/ 30	45/ 35	50/ 40	70/ 50
2	Подъем корпуса (пресс)	10/ 10	10/ 10	15/ 15	20/ 20	25/ 25	30/ 30	40/ 40	45/ 45	50/ 50	70/ 70
3	Подъем корпуса (спина)	10/ 10	10/ 10	15/ 15	20/ 20	25/ 25	30/ 30	35/ 35	40/ 40	45/ 45	50/ 50
4	Подтягивание на перекладине	3/1	5/3	6/4	8/5	10/6	10/7	12/8	12/ 8	13/ 9	15/ 10
5	Удары дольё чаги по лапе за 10 сек. одной ногой	10	10	15	15	18	19	20	22	23	24
6	Приседание на одной ноге	-	4	6	6	10	12	15	20	25	30
7	Прыжки в длину с места двумя ногами	Длина собственного роста + 30 см.									

Анунсо Чульмок Чариги - Широкая фронтальная стойка с согнутыми коленями, параллельно направленными вперед ступнями и вытянутой вперёд, сжатой в кулаке рукой.

Ханбон Чульмок Чариги – один прямой удар кулаком.

Наджиндэ Макки – нижний блок.

Ан Пальмок Макки – средний блок латеральной областью предплечья.

Чукуё Макки – Верхний блок.

Бокат Пальмок Макки – средний блок медиальной областью предплечья.

Ньюнчасо Пальмо Тебби Макки – стойка, при которой корпус полубоком, 70 % веса тела на задней ноге, ступня передней ноги направлена вперед, ступня задней ноги в бок, колени согнуты.

Ап Чаги Каундэ – прямой фронтальный удар ногой в корпус.

Дольё Чагги Каундэ – боковой удар ногой в корпус.

Йоп Чаги Каундэ – прямой удар ногой в бок.

Нерё Чаги – рубящий удар ногой сверху.

Пандэ Дольё Чаги – боковой удар ногой с разворота.

Полусвободный спарринг – спарринг с заранее договорённым сценарием, где количество шагов виды атак и блоков выбирают спортсмены произвольно

Свободный спарринг – это поединок с контролируруемыми атакующими действиями, и запретом атаки некоторых уязвимых точек.

Техника самообороны – предназначена для применения в практике самообороны.

Примечание: пустые ячейки обозначают, что данный раздел Тхэквондо ИТФ проверяется в соответствии с решением аттестационной комиссии. Разбивание предметов у детей запрещено, т.к. может привести к травмам костей и мягких тканей.

занимающегося в спортивной секции Таеквон-До v (ITF)

- место для
фото

Отец: _____ (подпись)

- Анкету заполнил _____

ТЕРМИНОЛОГИЯ

До джанг - тренировочный зал, площадка для состязаний	Саджу - 4 стороны (крест)
До бок - форма для занятий	Доллэ - по дуге, по кругу
Гуп - ученическая степень	Суджик /супьёнг - вертикально/горизонтально
Дан - мастерская степень	Сасон - наискось, по диагонали
Сонбе ним - старший ученик	Кёча - скрестно
Бусабум ним - помощник инструктора (1-3 дан)	Санг - двойной
Сабум ним - инструктор (4-6 дан)	Хечё - раздвигающий
Сахьюннг ним - мастер (7-8 дан)	Нулло - вниз, давящий
Сасонг ним - грандмастер (9 дан)	Номо - прыжок через что-либо, в длину
Сон - рука, руки	Нопио - высота (в высоту)
Баль - нога, ноги	Пихаги - уклон
Гасым - грудь	Твимио - прыжок
Мок - шея	Дарибулиги - растягивающее упражнение (шпагат)
Мом - тело	Юльтонг -«волна» (принцип движений в Таэквон-До)
Мори - голова	Хим - концентрация движения, мощь
Соги - стойка	Туль - технические комплексы
Макги - блок, защита	Массоги - спарринг
Чаги - удар ногой	Джаксонг массоги - обусловленный (договорной) спарринг
Чируги - пробивающий удар	Бан чжаю массоги - полусвободный спарринг
Тэриги - рубящий удар	Чжаю массоги - свободный спарринг
Тулькги - колющий удар	Самбо массоги - учебный спарринг на 3 шага
Гори - дистанция	Ибо массоги - учебный спарринг на 2 шага
Орун, вэн - право, лево	Ильбо массоги - учебный спарринг на 1 шага
Ап, йоп, двит - вперед, в сторону, назад	Тэк ги - специальная техника
Ан, баккат - внутренний, наружный	Кёкпа - разбивание предметов
Ануро, бакуро - внутрь, наружу	Верёк - состязание в силе удара
Нэрё, оллё - вниз, вверх	Доллён - укрепление тела (набивка)
Баро - прямой (одноименный)	Кихап - «освобождение энергии» - крик, сопровождающий движение
Бандэ - обратный (разноименный)	Симса - испытание, аттестация, экзамен
Онмом - фронтальное положение корпуса	Чонгсин - духовная составляющая личности
Банмом - полужонгальное положение корпуса	Чонгсин тонгиль - «единство духа» (медитативное упражнение, используемое в Таэквон-До)
Йопмом - боковое положение корпуса	Тхэквондо чонгсин - Принципы Тхэквондо
Наджундэ, каундэ, нопундэ - нижняя, средняя, верхняя части тела	
Тора - поворот	
Чок (хан чок / джанг чок)- сторона (движение в одну сторону / движение в обе стороны)	