

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

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



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

**ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО**

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

Срок реализации программы: весь период  
Возраст обучающихся: с 6 лет

Артем  
2019г.

## **Пояснительная записка**

Программа для спортивных детско-юношеских школ /ДЮСШ/ по тхэквондо составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ; приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", уставом ДЮСШ «Феникс», локальным актом учреждения «О структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Настоящая программа предназначена для подготовки Тхэквондистов в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения (СОГ).

При составлении программы использовались:

- Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
- Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст. РГАФК. – М., 2000. – 107 с.
- Тхэквондо. Правила соревнований. – М., 2005.
- Тхэквондо: сб.науч.ст. РГАФК. –М., 1998.

### **Актуальность**

Спортивные поединки по ТХЭКВОНДО (ИТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера – преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 5 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Образовательная программа является модифицированной, по направленности – физкультурно-спортивной, по уровню освоения – оздоровительной, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – комплексной, вертикально – горизонтальной.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

**Новизна программы** заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

**Отличительной особенностью** данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

**Цель** - приобщение детей к активным занятиям Тхэквондо.

**Задачи этой программы:**

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Спортивно-оздоровительные группы могут быть 2-х часовые и 4-х часовые.

Продолжительность одного занятия - 2 академических часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Количество занятий в неделю – 1, 2

Продолжительность программы: 36-42 недели.

Срок реализации программы: весь период.

Контингент занимающихся: мальчики и девочки с 6 лет.

**Используемый инвентарь и оборудование:**

- Подушки для отработки ударов;
- Медицинболы;
- Скакалки.

**Форма занятий:**

- групповые;
- индивидуальные;

**Ожидаемый результат:** перевод детей из групп спортивно-оздоровительного этапа в группы базового уровня сложности.

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности во время учебно-тренировочного процесса в спортивном зале;
- Историю Тхэквондо;

### Спортивно-оздоровительный этап

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям в избранном виде спорта). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкая атлетика, акробатика, футбол, волейбол, единоборства.

Насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

### Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема	СОГ 2 ч/нед.	СОГ 4 ч/нед.
1	История Тхэквондо ИТФ	2	4
2	Принципы Тхэквондо ИТФ	2	4
3	Польза от занятий Тхэквондо ИТФ повседневной жизни.	2	4
4	Техника безопасности	2	4

#### Тема № 1 История Тхэквондо ИТФ

Теория, терминология, технические приемы, системы и методы подготовки, правила, практические аспекты и духовные основы тхэквондо ИТФ были проработаны, научно обоснованы, систематизированы и названы основателем тхэквондо — **генералом Чой Хонг Хи**.

Руководствуясь этой идеей, с марта 1946 года **генерал Чой Хонг Хи** начал систематически развивать новую технику. К концу 1954 года я почти закончил разработку нового корейского боевого искусства, а **11 апреля 1955 года** дал ему имя «тхэквондо».

В марте 1959 года **генерал Чой Хонг Хи** руководил группой военных, демонстрировавших тхэквондо ИТФ во время показательных выступлений за рубежом. Мы побывали в Южном Вьетнаме и на Тайване. Это были первые визиты подобного рода в истории Кореи. Они вернули меня к идее передать миру духовное богатство, которым **генерал Чой Хонг Хи** владел в форме тхэквондо ИТФ.

В 1959 году была организована Корейская Ассоциация Тхэквондо, а **22 марта 1966 года** была создана Международная Федерация тхэквондо — ИТФ (International Taekwon-Do Federation), куда вошли Корея, Вьетнам, ФРГ, Малайзия, Сингапур, США, Турция, Италия и Египет.

С этого момента тхэквондо ИТФ начинает быстро распространяться по всему миру, и на сегодняшний день оно является самым массовым из всех видов восточных единоборств.

#### Тема № 2 Принципы Тхэквон-до ИТФ

##### **Учтивость (Nun Cha)**

Развивать дух взаимоуважения. Избавляться от своих дурных привычек и мириться с дурными привычками других людей. Быть вежливым. Поддерживать вокруг себя атмосферу справедливости и гуманизма. Соблюдать иерархию в отношениях между занимающимися и инструктором, между начинающими и старшими учениками, между

старшими и младшими по возрасту и по общественному положению. Общась с людьми, вести себя в соответствии с принятыми у них правилами этикета. Уважать положение других людей и признавать их достоинства. Вести себя с другими честно и открыто. Воздерживаться от приема и вручения подарков во всех случаях, когда это может быть истолковано превратно.

### **Честность (Yom Chi)**

Каждый человек должен уметь отличать истинное от ложного, а в случае своей неправоты честно это признавать. Ниже приводятся примеры, иллюстрирующие отсутствие честности:

Расхождение слова и дела.

Попытки получения более высокого пояса недостойными способами.

Использование при демонстрации силы ударов подпиленных досок.

Стремление получить пояс для демонстрации своего превосходства над другими людьми.

### **Настойчивость / Терпение (In Nae)**

Один из секретов становления мастера - терпеливое и настойчивое преодоление всех трудностей. Счастье и удача чаще всего достаются настойчивым людям. Для того чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и терпеливо ее добиваться. Конфуций говорил: **"Кто не настойчив в малом, редко добивается успеха в большом"**.

### **Самообладание / Самоконтроль (Guk Gi)**

Самообладание чрезвычайно важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни. Потеря самоконтроля во время спарринга может привести к очень серьезным последствиям для обоих соперников. Неуживчивость внутри коллектива часто является проявлением плохого самоконтроля. Лао Цзы говорил: **"Сильный тот, кто победил себя, а не другого"**.

### **Неукротимый дух (Baekjul Boolgool)**

"Здесь покоится триста выполнивших свой долг". Эта простая эпитафия относится к одному из величайших подвигов в истории человечества: триста спартанцев, став насмерть на пути вражеской армии, показали миру, что такое неукротимый дух. **Занимающиеся Тхэквондо должны быть честны и искренни.** Столкнувшись с несправедливостью, они должны действовать решительно, ничего не боясь, проявляя неукротимость духа независимо от того, кто им противостоит и как много противников.

### Тема №3 Польза от занятий Тхэквон-до ИТФ повседневной жизни.

Благодаря тренировкам дети становятся физически и психологически сильнее. На занятиях тхэквондо они учатся сложным движениям. Это помогает им развивать концентрацию и внимание, а также координацию движений. Дети в тхэквондо учатся дисциплине. Они приобретают навыки самодисциплины, потому что это интенсивный вид спорта.

Другое из преимуществ тхэквондо для детей состоит в том, что тренеры делают повышенный акцент на уважении к другим и любезности, которые являются частью традиционной культуры тхэквондо. Дети учатся уважать своих тренеров и инструкторов, уважать своих товарищей. Наконец, через это они учатся уважать и самих себя. Они учатся быть вежливыми со всеми. Даже с теми людьми, которые им не нравятся. Думается, что это хороший навык, который они возьмут во взрослую жизнь. Главное – регулярное посещение тренировок, именно при этом условии дети видят цену и результаты собственной настойчивости. Они учатся делать то, что сделать сложно. Но они видят, что это того стоит. Затем они стараются достичь того же. Они не оставляют попыток все сделать правильно. Они сталкиваются лицом к лицу с неудачами и пытаются преодолеть их, берут себя в руки, пытаются снова и снова. В конечном счете, они добиваются своего. Здорово видеть на их улыбающихся лицах чувство глубокого удовлетворения и гордости за себя. Это большая поддержка их уверенности в себе и самоуважения. Это еще одна существенная выгода от занятий тхэквондо.

#### Тема №4 Техника безопасности.

Вся ответственность за безопасность в залах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий Тхэквондо.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

- Заниматься на тренировке по Тхэквондо можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

- Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Для несовершеннолетних учеников подпись о согласии на участие в тренировках своего ребенка должны поставить и его родители (опекун).

#### **Основные требования**

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя или «Старшего», самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыраться, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом

3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы.

4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Тренеру или «Старшему» и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

5. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Тренера («Старшего») с тренировки домой или попросить посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Тренеру («Старшему»). Все ученики всегда должны немедленно сообщать Тренеру («Старшему»), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Тренера («Старшего»).

7. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п.

8. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный Тренером («Старшим») интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

9. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое, он может попросит Тренера («Старшего») снизить для него нагрузку.

10. При отработке приемов в парах, каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

11. При упражнениях на гибкость и растяжку, задания выполнять постепенно, максимально расслабив необходимые участки тела, наибольшее растяжение должно привести к дискомфорту. При возникновении дискомфорта проявить терпение и снова расслабиться. При возникновении острой или режущей боли немедленно сообщить об этом Тренеру («Старшему»).

12. При объяснениях Тренером новых упражнений и новой техники, ученики обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения учителя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

13. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов.

14. Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом Тренеру («Старшему»).

15. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций Тренеру.

16. Ношение учениками каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного получения травмы своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены Тренер и партнёры.

17. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде, если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука. Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

#### **Строго запрещается**

- Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. эксперименты опасные для здоровья.
- Отрабатывать опасную технику с контактом.
- Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства и т.п.
- Каждый ученик должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Тренеру («Старшего»), и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учеников к травме.

- На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

#### Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (круговые движения кистью рук, предплечий и полусогнутых рук; круговые движения тазом, приседания, перекаты с ноги на ногу и др.);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения (игра «Заморозка», игра «Выше ноги от земли»);
- 3) элементы акробатики (перекаты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения (прыжки на одной ноге, прыжки с поднятием колен);
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (борьба на коленках, отжимания от пола, приседания).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий Тхэквондо, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять общеразвивающим упражнениям и общей физической подготовке, направленной, в основном, на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике Тхэквон-до на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой, повторный, равномерный, круговой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, зрительный и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) уровень подготовленности; г) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

### **1. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Акробатические упражнения: повороты, перекаты. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты. Упражнения в само страховке и страховке партнера.

### **2. Специальные подготовительные упражнения**

К специальным подготовительным упражнениям относятся *упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.*

*Специальные упражнения для укрепления суставов.*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, Выпрыгивание с положения сидя с поднятием колена (выпрыги).

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег в мешках, спортивные игры.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* боксерский бег, со скакалкой, упражнения с поднятием колена на время.

*Специальные имитационные упражнения в строю:* с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка тхэквондиста:*

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Методические приемы*

*подводящих упражнений для техники ударов, защит, контрударов.*

*подводящих упражнений для ударов рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

*подводящих упражнений для ударов снизу и простым атакам.* На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

*подводящих упражнений для ударов боковых, простых атак и контратак, защитных действий. подводящих упражнений защитных действий. подводящих упражнений для Блоков.*

*подводящих упражнений ударам ног: махи ногой, махи в сторону, махи назад, махи по диагонали.*

На спортивно-оздоровительном этапе в специальную физическую подготовку входят специальные подготовительные упражнения, т.е. подводящие.

**Примерный годовой план распределения  
учебных часов для этапа СО  
(2 часа в неделю)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	<i>Итого</i>
Теоретические занятия	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	-	<b>18</b>
ОФП (подвижные игры)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2	<b>42</b>
СФП (Специальные подготовительные Упражнения)	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	-	2	<b>28</b>
<b>Всего за месяц</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>88</b>

**Примерный годовой план распределения  
учебных часов для этапа СО  
(4 часа в неделю)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	<i>Итого</i>
Теоретические занятия	4	4	4	4	-	4	4	4	4	4	-	-	<b>36</b>
ОФП (подвижные игры)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	4	<b>84</b>
СФП (Специальные подготовительные Упражнения)	4	4	4	8	4	4	8	8	4	4	-	4	<b>56</b>
<b>Всего за месяц</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>176</b>

**Поурочная запись занятий:**

1 занятие: Вводный инструктаж по ТБ, Принципы Тхэквондо ИТФ

2-6 занятие: ТБ Развитие координационных способностей.

7-12 занятие: ТБ Развитие силовых способностей.

13-17 занятие: ТБ Развитие подвижности тазобедренных суставов.

18-26 занятие: ТБ Подвижные игры как способ развития координационных способностей.

27-31 занятие: ТБ Развитие скоростных способностей

32-39 занятие: ТБ Развитие Выносливости

**Воспитательная работа.**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с юными Тхэквондистами направлена на

воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

**Методическое обеспечение:**

- Демонстрация иллюстраций энциклопедии Тхэквон-до ИТФ 15 томов;
- Организация посещения кинотеатров и музеев;
- Организация поездок на природу;