

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

 Смирнова А.А.

«03» сентября 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

 Карамышева Т.А.

«03» сентября 2018 г.

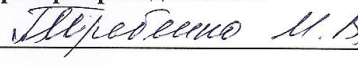
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО Тхэквондо  
(11 - 1 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся с 6 лет.

Тренер-преподаватель:



г. Артем

2018г.

## **П о я с н и т е л ь н а я   з а п и с к а**

Настоящая программа, предназначенная для подготовки Тхэквондистов в группах начальной подготовки (ГНП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

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.
- Вопросы тактической подготовки в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. РГАФК – М., 2000. – С. 74–83.

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

### **Задачи этой программы:**

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

**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. 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 программа направлена на достижение поставленных задач.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо и заключается в выполнении правительственных программ по физическому воспитанию населения. Опыт работы по предпрофильной подготовке детей дошкольного возраста

ведущих спортивных стран (Южная Корея, Китай, Испания, Мексика, Куба, Канада, США и др.) и российских специалистов (Северная Осетия, Республика Дагестан, Ульяновск, Москва, Московская область, Оренбургская область, Смоленск, Свердловская область, Якутия, Камчатка, Санкт-Петербург, и др.) показывает целесообразность таких занятий. Появляется дополнительный людской ресурс, который ранее не использовался в образовательных учреждениях развивающих тхэквондо. Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому воспитаннику. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися, как в составе группы так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствовала контролю за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями, учителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовке. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

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

**Формы организации тренировочного процесса:**

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, самостоятельная работа;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- контрольные нормативы.

Основной формой проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя. Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера по совершенствованию теоретической, физической подготовленности. В свободное от тренировок время занятия проводятся индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений.

**Срок реализации этой программы:** 1 год с 01.09.2018 по 31.08.2019гг.

**Используемый инвентарь и оборудование:**

- Подушки для отработки ударов;
- Медицинболы;
- Гантели 1 кг.

**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;

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и по заявлению родителей. Количество занятий в неделю 3 раза. Продолжительность одного занятия – 2 академических часа.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Основные задачи подготовки:**

- Улучшение состояния здоровья;
- Устранение недостатков физического развития;
- Привлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по Таеквон-до, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники Таеквон-до, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни
- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
ГНП	1 года	6	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке

Максимальный состав учащихся определяется с учетом соблюдения правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для групп начальной подготовки 1 года обучения.

Задачи на этапе подготовки решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря и программы и нормативов для Тхэквондо.

Школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Для групп начального обучения выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

## У Ч Е Б Н О – Т Е М А Т И Ч Е С К И Й П Л А Н

№ п/п	Разделы программы	Группы начальной подготовки
		1 год
1.	<i>Теоретические занятия</i>	10
2.	<i>ОФП</i>	50
3.	<i>СФП</i>	50
4.	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	56
5.	<i>Соревновательная подготовка</i>	80
6.	<i>Зачетные и переводные требования</i>	10
	<b><i>Итого часов</i></b>	<b>256</b>

### Темы теоретической подготовки

№ п/ п	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки
		1 год
1	История Тхэквондо	2
2	Принципы Тхэквондо	2
3	Этикет Тхэквондо	2
4	Иерархия Тхэквондо	2

5	История Олимпийских игр	2
	<b>Итого часов</b>	<b>10</b>

### 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 (Num Cha)**

1. Развивать дух взаимоуважения.
2. Избавляться от своих дурных привычек и мириться с дурными привычками других людей.
3. Быть вежливым.
4. Поддерживать вокруг себя атмосферу справедливости и гуманизма.
5. Соблюдать иерархию в отношениях между занимающимися и инструктором, между начинающими и старшими учениками, между старшими и младшими по возрасту и по общественному положению.
6. Общась с людьми, вести себя в соответствии с принятыми у них правилами этикета.
7. Уважать положение других людей и признавать их достоинства.
8. Вести себя с другими честно и открыто.

9. 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:

1. Расхождение слова и дела.
2. Попытки получения более высокого пояса недостойными способами.
3. Использование при демонстрации силы ударов подпиленных досок.
4. 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 Этикет Тхэквон-до ИТФ**

- Занимающийся должен быть одет в официальную форму – добок ИТФ, в противном случае при построении ему следует стать последним в последнем ряду. Запрещается



заниматься в шортах, с обнаженным торсом и в майке. В целях безопасности ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены.

- Так как цепочки, медальоны, серьги, кольца и др. украшения во время тренировки могут повредить, их надо снять перед входом в зал, волосы перетянуть резинкой, не использовать пластиковые или металлические заколки, мужчинам рекомендуется быть коротко стриженными.
- Добок должен быть всегда чистым и выглаженным, под добок разрешается одевать белую футболку.
- Следует избегать пользоваться чужим защитным снаряжением, одевать чужой добок.
- После тренировки добок следует складывать установленным образом.
- Перед входом в зал занимающийся должен быть полностью одет. Запрещается переодеваться в зале или снимать пояс даже после окончания занятия.
- Пояс следует завязывать таким образом, чтобы сформировать один круг вокруг пояса и его концы должны быть одинаковой длины.
- Полоски на поясе должны иметь ширину 5 мм и располагаться на расстоянии 5 см от конца пояса.
- Входить в зал разрешается только босиком.
- Входя в зал, следует сделать поклон, стараясь максимально настроиться на тренировку.
- Медлительность и вялость в зале возбраняются, поэтому занимающийся, попросившийся выйти из зала или вызванный для поручения, должен передвигаться по залу только бегом.
- Выходя из зала, тоже следует сделать поклон.
- Запрещается покидать зал во время тренировки без разрешения инструктора.
- Если занимающийся опоздал на тренировку, он должен сделать 20 отжиманий, а после этого спросить у инструктора разрешения начать занятие. После того, как инструктор дал разрешение, занимающийся, вне зависимости от Пояса, занимает место в конце группы.
- В зале воспрещается употреблять пищу и напитки, курить, жевать жевательную резинку, быть в нетрезвом состоянии, запрещается использовать нецензурные выражения, громко разговаривать. Это относится ко всем присутствующим в зале во время тренировки.
- Во время тренировок разговоры следует свести до минимума.

- При построении группа строится в колонны по старшинству с равнением на впереди стоящего и право-стоящего ученика.
- Сидеть в зале можно только по-турецки, с прямой спиной, руки - на коленях. Запрещается вытягивать ноги в сторону инструктора и лицевой стороны доянга.
- Взносы за обучение следует вносить всегда в установленный день. Знания нельзя купить, взносы - это скромная возможность выразить свою благодарность.
- Выключить мобильный телефон.
- После окончания занятия произвести необходимую уборку помещения. Соблюдать чистоту в раздевалках.

#### Тема № 4 Иерархия Тхэквон-до ИТФ

Гып (от кор. 弔 — уровень) — ученическая степень, уровень техники и физического развития ученика, а также уровень его духовности. Новичок начинает с белого пояса (10-й гып), проходя через 9 гып, затем 8-й гып, и так далее до 1-го гыпа. Начиная с белого (10 гып) по красный пояс (2 гып), аттестация проходит обычно раз в полгода. Владелец красного пояса с черной нашивкой (1 гып) должен тренироваться как минимум год, прежде чем он сможет сдавать на 1-й дан. Каждый может получить черный пояс 1-й дан через 5 — 6 лет, в зависимости от способностей, частоты тренировок и частоты проведения аттестаций. Черные пояса (Мастерская степень): Дан — уровень мастерства. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться помощниками учителя (по-са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (са бом), а обладатели 7-го — 8-го дана считаются мастерами (са хюн ним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером — са сон ним.

#### Тема №5 История Олимпийских игр

Олимпийские игры, Игры Олимпиады — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности, которые проводятся каждые четыре года. Традиция, существовавшая в древней Греции, в конце XIX века была возрождена французским общественным деятелем **Пьером де Кубертенем**. Олимпийские игры, известные также как Летние Олимпийские игры, проводились каждые четыре года, начиная с 1896, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены Зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние. Однако, начиная с 1994 время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр.

**Античные Олимпийские игры.** Олимпийские игры Древней Греции представляли собой религиозный и спортивный праздник, проводившийся в Олимпии. Сведения о происхождении игр утеряны, но сохранилось несколько легенд, описывающих это событие. Первое документально подтверждённое празднование относится к 776 до н. э., хотя известно, что игры проводились и раньше. На время проведения игр объявлялось священное перемирие, в это время нельзя было вести войну, хотя это неоднократно нарушалось.

Олимпийские игры существенно потеряли своё значение с приходом римлян. После того, как христианство стало официальной религией, игры стали рассматриваться как проявление язычества и в 394 н. э. они были запрещены императором **Феодосием**. Возрождение Олимпийской идеи. На конгрессе, проведённом 16-23 июня 1894 в Сорбонне (Парижский университет), он представил свои мысли и идеи международной публике. В последний день конгресса (23 июня) было принято решение о том, что первые Олимпийские Игры современности должны состояться в 1896 году в Афинах, в стране-родоначальнице Игр — Греции. Чтобы организовать проведение Игр, был основан Международный олимпийский комитет (МОК). Первым президентом Комитета стал грек **Деметриус Викелас**, который был президентом до окончания I Олимпийских Игр 1896 года. Генеральным секретарём стал барон **Пьер де Кубертен**.

Первые Игры современности прошли действительно с большим успехом. Несмотря на то, что участие в Играх приняли всего 241 атлет (14 стран), Игры стали крупнейшим спортивным событием, прошедшим когда-либо со времён Древней Греции. Греческие официальные лица были так довольны, что выдвинули предложение о «вечном» проведении Игр Олимпиады на их родине, в Греции. Но МОК ввёл ротацию между разными государствами, чтобы каждые 4 года Игры меняли место проведения. После первого успеха, олимпийское движение испытало первый в своей истории кризис. Игры 1900 в Париже (Франция) и Игры 1904 в Сент-Луисе (штат Миссури, США) были совмещены со Всемирными выставками. Спортивные соревнования тянулись месяцами и почти не пользовались интересом у зрителей. В Играх в Сент-Луисе участвовали почти только американские спортсмены, так как из Европы добраться через океан в те годы было очень сложно по техническим причинам. На Олимпийских играх 1906 в Афинах (Греция) вновь вышли на первое место спортивные соревнования и результаты. Хотя МОК первоначально признавал и поддерживал проведение этих «промежуточных Игр» (всего через два года после предыдущих), сейчас эти Игры не признаются олимпийскими. Некоторые спортивные историки считают Игры 1906 спасением олимпийской идеи, так как они не дали играм стать «бессмысленными и ненужными».

## **Обеспечение безопасности на занятиях в спортзале**

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.

### **Программный материал**

#### ***Содержание обучения***

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

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. 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. Упражнения с отягощениями Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол,. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

##### **2. Специальная физическая подготовка**

*Специальные 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 по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.*

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.*

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

*Боевая стойка тхэквондиста:*

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

*Боевые дистанции:* изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

*Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

*Обучение ударам снизу и простым атакам.* На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.*

*Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.*

*Обучение ударам ног:* удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

### **3. Специальные подготовительные упражнения.**

К специальным подготовительным упражнениям относятся подводящие упражнения для выполнению ударной технике и перемещению.

- Приставной шаг с высоким поднятием колена передней ноги,
- Прыжки на одной ноге боком,
- Приставной шаг со сменой ног,
- Поднятие колена с подъёмом на носке опорной ноги,
- Повороты тазобедренного сустава на месте.

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

К Техничко-тактической подготовке относятся упражнения в парах и на лапах:

- Отработка контратакующих приемов в парах,
- Отработка контратакующих приемов на лапах,
- Отработка атакующих приемов в парах на лапах,
- Спарринг по заданию,
- Свободный спарринг,
- Спарринг с несколькими противниками по заданию,
- Спарринг с несколькими противниками свободный,

## 5. Зачетные и переводные требования

Зачетные упражнения	
Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка согласно установленным нормативам МБОУ ДО ДЮСШ «Феникс»
СФП	Согласно установленным нормативам Приморской краевой федерации Тхэквон-до ИТФ

### *Нормативы СФП Приморской краевой федерации Тхэквон-до ИТФ*

№	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 вдоль 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.									

## 6. 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.

## 7. Соревновательная подготовка

К соревновательной подготовке относится медицинский контроль, а также специальные упражнения для психологической подготовки и обмена техники между спортсменами:

— Набивка мышц брюшного пресса,

- Принятие ударов в спортивной спарринговой стойки,
- Одновременный обмен ударами.(1 мин)
- Общие тренировки с спортсменами из других групп, для обмена техникой.

### **Участие в соревнованиях.**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником

Участие в соревнованиях по календарному плану мероприятий:

Октябрь – Первенство АГО по Тхэквондо ИТФ среди детей, юниоров и юниорок

Декабрь – Квалификационные соревнования АГО по Тхэквондо ИТФ среди детей, юниоров и юниорок.

Май - Квалификационные соревнования АГО по Тхэквондо ИТФ среди детей, юниоров и юниорок.

Май – Первенство ДЮСШ «Феникс» по Тхэквондо ИТФ среди детей, юниоров и юниорок.

## Примерный годовой план-график распределения учебных часов

### ГНП 1 года обучения

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретические занятия История Тхэквондо Иерархия Тхэквондо Принципы Тхэквондо Этикет Тхэквондо История Олимпийских игр		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
ОФП	6	5	3	5	5	5	5	6	5	3	-	2	50
СФП	5	5	5	5		2	5	5	5	11	-	2	50
Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	3	5	7	6	7	4	-	4	56
Соревновательная подготовка	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	-	-	80
Зачетные и переводные требования					1	1	1	1	1	2	-	3	10
<b>Всего за месяц</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>256</b>

Примечание: специальные подготовительные упражнения включены в СФП.

#### Поурочная запись занятий:

**1 занятие: Вводный инструктаж по ТБ, Принципы Тхэквондо ИТФ**

**2-6 занятие: ТБ Обучение технике выполнения связки двух прямых ударов рукой Ап Чульмок Чириги**

**6-12 занятие: ТБ Отработка техники выполнения связки двух прямых ударов рукой Ап Чульмок Чириги**

**13-17 занятие: ТБ Обучение технике выполнения обманного удара ногой из Ап Чаги в Дольё Чаги**

**18-26 занятие: ТБ Отработка техники выполнения обманного удара ногой из Ап Чаги в Дольё Чаги**

**27-31 занятие: ТБ Обучение технике выполнения прямого удара ногой с разворота Твид Чаги**



**32-39 занятие: ТБ Отработка техники выполнения прямого удара ногой с разворота  
Твид Чаги**

**40-44 занятие: ТБ Обучение технике выполнения обманного движения с выходом на  
прямой удара ногой с разворота Твид Чаги**

**45-52 занятие: ТБ Отработка техники выполнения обманного движения  
с выходом на прямой удара ногой с разворота Твид Чаги**

**53-57 занятие: ТБ Обучение технике выполнения обратного бокового удара ногой с  
разворота Кору Чаги**

**58-62 занятие: ТБ Отработка техники выполнения обратного бокового удара ногой с  
разворота Кору Чаги**

**63-69 занятие: ТБ Обучение технике выполнения комбинации трех прямых ударов  
ногой в бок Юп Чаги.**

**70-76 занятие: ТБ Отработка технике выполнения комбинации трех прямых ударов  
ногой в бок Юп Чаги.**

**77-84 занятие: ТБ Обучение технике выполнения комбинации двух боковых ударов  
ногой Дольё Чаги и Тора Кору Чаги**

**85-92 занятие: ТБ Отработка технике выполнения комбинации двух боковых ударов  
ногой Дольё Чаги и Тора Кору Чаги.**

**93-101 занятие: ТБ Обучение технике выполнения комбинации двух прямых ударов  
рукой Паро и Пандэ Ап чульмок Чириги.**

**102-110 занятие: ТБ Отработка технике выполнения комбинации двух прямых  
ударов рукой Паро и Пандэ Ап чульмок Чириги.**

**111-119 занятие: ТБ Обучение технике выполнения бокового удара ногой Твимио  
Тиро Тора Дольё Чаги.**

**120-129 занятие: ТБ Отработка технике выполнения бокового удара ногой Твимио  
Тиро Тора Дольё Чаги.**