

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Кошехабльская детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 1
от «14 » 09 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
ТХЭКВАНДО
(модифицированная)

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной секции «Тхэквондо» направлена на овладение обучающимися основами физической культуры, высоким уровнем двигательных способностей, овладение навыками самодисциплины. Технические приёмы и тактические действия Тхэквондо несут в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Волна социальных проблем захлестнула наше общество и в первую очередь, безусловно, наименее социально-защищенную группу – дети-подростки. Поэтому очень важно отвлечь их сознание от негативных факторов субкультуры. В этом направлении ведется большая работа и в основном и в дополнительном образовании, но чем разнообразнее будут формы и подходы, тем больше шансов привлечь к сотрудничеству молодежь. Как одна из форм на базе ГБОУ СОШ № 1242 организована секция Таэквондо, где дети занимаются одним из интереснейших видов боевых искусств. Тхэквондо — корейское боевое искусство. В Корее традиционный бой ногами «тхэккён» был известен более 2000 лет назад. В 1955 г. генерал-майор Чхве Хон Хи взяв за основу несколько школ борьбы, создал тхэквондо. Тхэквондо, в отличие от других боевых искусств, характеризуется большим количеством высоких прыжков с ударами ногами. С 2000 года тхэквондо является олимпийским видом спорта. Цели программы Целью воспитания является воспитание подростков, из категорий социального риска, на основе изучения популярного вида спорта Тхэквондо. Цель программы направлена на воспитание гражданина, которого можно охарактеризовать следующими качествами: Осознание и принятие ценности человеческого общества, социального) взаимодействия. Справедливый по отношению к людям.) Соблюдающий принципы равноправия и ненасилия в процессе взаимодействия с) людьми. Социально-активный, законопослушный.) Задачи программы: Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания: укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;— воспитание у школьников высоких нравственных качеств;— формирование стойкого интереса к занятиям;— воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками— игры: координации движений, быстроты, гибкости, ловкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке; обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.— 1. Социально-педагогические Профилактика криминализации и асоциального поведения несовершеннолетних из• группы социального риска. Профилактика заболеваний, обучение навыкам саморегуляции и самооздоровления• посредством уникальных методик, практикуемых в Таэквондо. Формировать систему общественно-полезного труда для несовершеннолетних• группы социального риска. Формировать систему эффективной замены уличных (криминальных, агрессивных,• деструктивных) социальных приоритетов приоритетами здорового образа жизни для воспитанников и участников программы, их ближнего и неформального окружения. Содействовать формированию системы контроля безнадзорности на территории• действия программы. Кроме того, в процессе занятий Таэквондо решаются и специальные задачи: 2. Оздоровительная: развивать выносливость, ловкость, силу, гибкость, быстроту,• координацию, прыгучесть и т.д.● 3. Образовательная: Системное формирование норм поведения в обществе, а так же приобретение• специальных знаний. Научить методике освоения новой техники.● Ознакомить с правилами судейства соревнований.● Внедрение системы самопомощи и взаимопомощи, гражданского самосознания в• среде воспитанников и участников проекта, и их ближнего неформального окружения. Дать знания по технике безопасности при самостоятельной работе и работе с● партнером. 4. Развивающая: компенсация отсутствия в общеобразовательной школе тех или иных видов• деятельности; совершенствование эмоциональной сферы личности;● формирование культуры общения и поведения;● пробуждение познавательной деятельности, образного, творческого мышления;● развитее внимания (устойчивость внимания, распределение внимания,● переключение внимания, диагностика и тренинг); развитее мышления (абстрактное, конкретнообразное, способности выделять● существенное, обобщать, сравнивать понятия); развитее памяти (наглядно-образная, словесно-логическая, механическая,● эмоциональная,

свойства и виды памяти); развитое творческих способностей, фантазии, воображения, памяти, интереса к занятиям физической культурой и спортом, морально-волевых качеств характера, укрепление психофизиологических качеств личности, дисциплинированности; умение ориентироваться в сложных жизненных ситуациях; формирование навыков и умений коллективной работы и общения. • 5. Воспитательная: а. Тип воспитательной системы: социальная ориентация. В основе системы – следующий комплекс приоритетных ценностей: справедливость, общество, коллектив и т.д. В данной воспитательной системе воспитание рассматривается как процесс целенаправленной социализации подрастающего поколения. б. Вид воспитательной системы: Основные компоненты ценностно-смыслоного ядра Вид воспитательной системы Основные характеристики данного вида воспитательной системы Личность Воспитательная система развития личности Наличие личностного идеала, целевые программы и проекты, направленные на формирование отдельных личностных качеств. Коллектив Воспитательная система - коллектив Создание коллектива. Справедливость и внимание Воспитательная система - справедливое общество Обеспечение внимания к каждому учащемуся, разрешение возникающих конфликтов по справедливости, оперативное рассмотрение детских обид. Самореализация Воспитательная система - самореализация Соревнования, чемпионаты, первенства, направленные на осознание своих возможностей. Содержание программы Программа составлена с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса в 3-х годичном цикле. В нее включено 10 основных разделов: 1. Общие положения 2. Стойки и передвижения 3. Приемы выполняемые руками 4. Техника ударов ногами 5. Формальные комплексы 6. Поединок (спаринг) 7. Самооборона 8. Специальная техника 9. Силовое разбивание 10. Заключительные положения Эти 10 разделов позволяют эффективно овладеть основами Тхэквондо, т.к. каждый этап построен по индивидуальному принципу, т.е. учитывая возрастную специфику психического развития ребенка, данный принцип оптимален для развития личности с точки зрения возрастной психологии и педагогики. Наполняемость тренировочных групп 12 -15 человек. Количество групп может быть различным в зависимости от условий занятий (расположения и наличия залов, количества специального оборудования). В составе практических методов изучения тем, предусмотренных программой, используются такие, как выезды для участия в соревнованиях, аттестациях, семинарах и учебно-тренировочных сборах. Первый раздел программы раскрывает теоретическую основу боевого искусства, что позволяет развивать познавательный интерес ребенка к данному виду боевых искусств, кроме того, объясняются основные принципы, на которых строится техника и философия Тхэквондо: Принцип волны – Принцип концентрации дыхания – Принцип концентрации силы – Принцип равновесия – Принцип ритма и расчета времени – Принцип почтительности – Принцип собранности – Принцип настойчивости – Принцип самообладания – Принцип непоколебимости духа – На основе полученных теоретических знаний приобретаются практические навыки в процессе физических тренировок (см. учебно-тематический план). Методы отслеживания результатов реализации программы Для более успешного выполнения данной программы необходимы контрольные точки, позволяющие корректировать содержание программы в течении года: Различного рода тесты (ОФП, СФП) – Аттестации на пояса – Фестивали и публичные мероприятия – Соревнования различного уровня – Диагностика развивающейся личности – Корректировка программы – Диагностика достижения воспитательных результатов Основными результатами воспитательной деятельности являются: Достижения учащихся в различных социальных сферах. – Высокий уровень сформированной коммуникативной культуры. – Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов: Изменение статуса воспитанника в объединении (например, присвоение – очередного ранга). Набор достижений воспитанника (успешное участие в соревнованиях, выполнение – нормативов и т.п.). Оценка со стороны представителей ближайшего социального окружения (классный – руководитель, родители и пр.). Необходимыми условиями реализации программы являются использование передового опыта обучения и тренировок юных спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, физиологии, психологии. Одним из важных условий успешной реализации должно быть систематическое наблюдение за изменениями показателей физического и психического развития детей (физическое и психическое развитие детей 7-15 лет). Уровень

физической подготовленности учащихся определяется по приросту показателей по ОФП. Прогнозируемые результаты Осуществление целей и задач, намеченных в программе.— Социализация личности ребенка и его развитии.— Наработка основных методов и форм.— Осознание проблем и выход на новый качественный уровень педагога.— Предложенная программа отвечает основным требованиям, предъявляемым дополнительным образованием: привлечь наибольшее количество детей в деятельности направленной на формирование позитивных качеств личности. Кроме этого программа дает теоретическую базу и конкретные методические рекомендации, которыми может воспользоваться педагог, работающий в данном направлении. В перспективе развития стоят задачи: Максимального количества детей и молодежи.— Дифференциация программы по возрастным категориям.— Увеличение числа групп с учетом возрастных особенностей.— Сотрудничество с другими организациями, работающими в этом направлении.— Выход на новый качественный уровень составления программы на 4 года.— Учебно-тематическое планирование Учебно-тематический план 1-й год обучения Раздел Кол-во часов Всего Теория Практика Знакомство с образовательной программой - 1. Общие положения ударные точки• теория силы• - 2. Стойки и передвижения стойки• передвижения• 3. Приемы выполняемые руками приемы атаки• приемы защиты4. Техника ударов ногами основные принципы и разновидности ударов• удары в прыжке• 5. Формальные комплексы (Тыль): подготовительные комплексы• Чон Джি• Дан Гунн• 6. Поединок (спарринг) условный спарринг• спарринг на три шага• полусвободный спарринг• свободный спарринг• спарринг ногами . Учебно-тематический план 2-й год обучения Раздел Кол-во часов Всего Теория Практика 1. Общие положения ударные точки. 2. Стойки и передвижения стойки• передвижения• 3. Приёмы, выполняемые руками прямые удары• от передней• от задней• круговые удары• от передней• от задней• комбинации ударов (связки)• удары в прыжках• приемы защиты (блоки)• 4. Техника ударов ногами удары от ноги стоящей сзади• от ноги стоящей впереди• удары с под шагом• удары с подскоком• повторные удары• удары в прыжках• удары с разворотом• 5. Формальные комплексы (Тыль): подготовительные комплексы• Чон Джি• Дан Гунн• До Сан• Вон Хье• Юл Гок• 6. Поединок (спарринг) условный спарринг• спарринг на три шага• спарринг на два шага• полусвободный спарринг• свободный спарринг• спарринг ногами• спарринг руками• 7. Самооборона заломы и захваты• освобождение от захватов• 8. Специальная техника 9. Силовое разбивание теория . 10. Заключительные положения правила соревнований• основа первой медицинской помощи• Учебно-тематический план 3-й год обучения Раздел Кол-во часов Всего Теория Практика 1. Общие положения ударные точки• 2. Стойки и передвижения стойки• передвижения• 3. Приемы выполняемые руками прямые удары• от передней• от задней• приемы защиты (блоки)• комбинации ударов (связки)• удары в прыжках• круговые удары• от передней• от задней• 4. Техника ударов ногами удары от ноги стоящей сзади• от ноги стоящей впереди• удары с под шагом• удары с подскоком• повторные удары• удары в прыжках• удары с разворотом• техника «скольжения»• удары с разворотом в прыжка. 5. Формальные комплексы (Тыль): подготовительные комплексы• Чон Джি• Дан Гунн• До Сан• Вон Хье• Юл Гок• Чун Гун• Той Ге• Хва Ран• Чун Му• 6. Поединок (спарринг) условный спарринг• спарринг на три шага• спарринг на два шага• спарринг на один шаг• полусвободный спарринг• свободный спарринг• спарринг ногами• спарринг руками• 7. Самооборона заломы и захваты• освобождение от захватов• подсечки• броски• 8. Специальная техника 9. Силовое разбивание. 10. Заключительные положения принципы тренировочного процесса• правила соревнований• судейство• основы первой мед. помощи• Содержание учебных тем 1. Общие положения ударные точки, знание сегментов тела используемых для атаки и блокирования, уровни для атаки и блокирования, уязвимые точки тела, методы закалки и набивания атакующих и блокирующих поверхностей, правильное сжатие кулака, формирование голеностопа для определенных ударов ногами, теория силы- откуда берется сила, концентрация, равновесие (динамическая, статическая устойчивость), контроль дыхания, ударная масса, скорость, быстрота и рефлексы, история Тхэквондо, что означает Тхэквондо, дата основания и основатель Тхэквондо, история появления Тхэквондо в России, самые значимые события в истории развития Тхэквондо. 2. Стойки и передвижения стойки, знание стоек используемых в формальных комплексах соответствующи

году обучения, свободная (боевая) стойка, умение объяснить параметры правильного выполнения стоек, передвижения, передвижения в классических стойках, развороты, смены фронтальностей, переходы из одной стойки в другую, спарринговые передвижения. 3. Приемы выполняемые руками прямые удары, прямые классические и спарринговые удары, выполнение ударов в разные уровни— приемы защиты— разновидности блоков— накладки и подставки— уклоны, нырки и уходы с линии атаки— комбинации ударов— повторные удары одной рукой— серии ударов разными руками в разные уровни— совмещение ударов с защитными действиями (блок + удар; подставка + удар; уклон + удар...) удары в прыжках— одиночные удары в прыжках— серии ударов— накладка, сбивка + удар— круговые удары— круговые классические и спарринговые удары— выполнение ударов в разные уровни— 4. Техника ударов ногами основные принципы и разновидности ударов— махи ногами вперед-вверх— прямые махи в сторону— круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)— обратные круговые махи в сторону— махи прямой ногой назад— выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед,— прямой в сторону, прямой назад) удары от ноги стоящей сзади прямой удар вперед— нисходящий удар (ануро, бакуро)— передний круговой удар— прямой удар в сторону— прямой удар назад— обратный круговой удар— круговой сивающий удар— комбинированный толкающий удар вперед в сторону— удары от ноги стоящей впереди— прямой удар вперед— нисходящий удар (ануро, бакуро)— передний круговой удар— прямой удар в сторону— обратный круговой удар— круговой сивающий удар— комбинированный толкающий удар вперед в сторону— удары с под шагом— удары выполняются впередистоящей ногой— после смены фронтальности (шагом вперед, назад, на месте)— после отскока, подскока, смены фронтальности прыжком— удары с подскоком в начальной фазе удара— в промежуточной фазе удара— в конечной фазе удара— повторные удары— повторы одного и того же удара— повторы с использованием различных ударов— удар с разворотом + повтор какого либо удара— удары в прыжках— удары от ноги стоящей впереди— удары от ноги стоящей сзади— удары с реверсом— импульсные удары— удары на максимально высокий уровень— удары с максимальной дальностью полета— удары с разворотом— прямой удар назад— обратный круговой удар— нисходящий удар— прямой в сторону удар— техника «скольжения» по инерции (раннее скольжение до удара, одновременное скольжение с ударом) толчком опорной ноги (позднее скольжение в конце удара, одновременное скольжение с ударом) удары с разворотом в прыжках (180°, 360°, 540° ...) прямой удар назад— обратный круговой удар— нисходящий удар— прямой в сторону удар— те же удары, но с импульсом маховой ноги— реверсивные удары— удары на максимально высокий уровень— удары с максимальной дальностью полета— 5. Формальные комплексы набор различных блоков и ударов, выполняемых ногами и руками, усложняющихся в зависимости от подготовленности, года обучения. 6. Поединок (спарринг) условный спарринг— спарринг без противника имитирующий атаку и защиту— спарринг на три шага— выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары— руками спарринг на два шага— добавляется атака ногой, также возможна контратака ногой— спарринг на один шаг— желательна как атака так и контратака ногой в прыжке— полуправильный спарринг— спарринг по заранее оговоренному сценарию— свободный спарринг— высшая форма спарринговой подготовки спортсменов. Нет никаких ограничений относительно перемещений или применяемых приемов, свойственных условному бою, но в рамках правил установленных для спортивного Тхэквондо как разновидности существуют учебные спарринги в которых решаются конкретные задачи поставленные тренером перед спортсменами спарринг ногами— этот вид спарринга характерен именно для Таэквон-до, все атакующие и— защитные действия выполняются только ногами, атаковать руками запрещено. спарринг руками— вид спарринга в котором все атакующие и защитные действия выполняются— руками, здесь преобладает боксерская манера ведения боя с применением некоторых технических элементов, используемых в спортивном спарринге 7. Самооборона заломы и захваты— заломы на руки— заломы на ноги— удушения— захват одной рукой— захват двумя руками— освобождение от захватов— высвобождение с уходом— с применением болевого приема— разрыв захвата— освобождение с броском— подсечки— подцепы (изнутри, снаружи)— подсечка выполняемая после разворота—

броски́ передняя подножка́— задняя подножка́— бросок через бедро— бросок через спину— бросок через плечо (из стойки, с колен)— броски по принципу опрокидывания— 8. Специальная техника теория́ виды ударов— техника исполнения каждого удара— фазы ударов— правила поведения и исполнения ударов в виде «спец. техника»— практика́ фаза разбега— фаза отталкивания— фаза полета (вылет, вынос бьющей ноги на заряд, удар, сбор бьющей ноги)— фаза приземления— 9. Силовое разбивание теория́ виды ударов— техника исполнения каждого удара— фазы ударов— правила поведения и исполнения ударов в виде «силовое разбивание»— практика́ постановка правильной техники— удары на точность— удары по мягкой мишени— набивка (закалка) бьющих поверхностей рук и ног— разбивание непосредственно на станках, преодоление психологического— барьера 10. Заключительные положения классификационная система́ градация по разрядам, поясам (гыпам, данам)— значение цветов поясов, логика развития цветовой гаммы— программа экзамена на ученический и черный пояс— порядок проведения экзамена— принципы тренировки́ части тренировки (вводная, основная, заключительная)— тренировочные циклы (макро, микро циклы)— виды тренировок (прыжковая, беговая, ударная, тылевая и т.д.)— составление тренировочного плана (на месяц, на год, на перспективу)— тренировочные, предстартовые, стартовые и после стартовые состояния— понятия об утомляемости, переутомляемости, перетренированности и— выходы из этих состояний правила соревнований— участники соревнований права и обязанности— форма участников— ранги соревнований и условия участия в них— градация по дивизионам— возрастные и весовые категории— подача протестов— судейство́ судейская коллегия— обязанности судей— форма судей— аттестация судей— рефери на дояньге (обязанности, жесты)— жюри— судьи на дояньге— судьи-хронометристы— судья секретарь— основы первой медицинской помощи́ понятия о травмах, причины травматизма и основы их предупреждения в— тренировочном и соревновательном процессах первая доврачебная помощь при возможных травмах— очередность действий с пострадавшими при ушибах, растяжениях, закрытых— и открытых переломах профилактика травм— Учебно-практический материал Технико-тактическая подготовка групп начальной подготовки - 1 год обучения Теоретический материал • Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, при подготовке к труду и защите Родины. • Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. История развития тхэквондо и современное направление. • Правила соревнований: форма тхэквондиста, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп. • Особенности организма человека: общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечные системы. • Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания. • Психологическая подготовка: боец с несгибаемой волей — цель подготовки в тхэквондо. • Основы этикета тхэквондо (индивидуальная и групповая беседы). Техника Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки: Стойка готовности — ноги на ширине плеч, стопы параллельны (Наранхи-соги). Передняя высокая стойка — ноги на ширине плеч (ап-соги). Стойка «всадника» — низкая стойка, расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (джучум-соги). Передняя низкая стойка (ап-куби). Удары руками: Прямой удар кулаком с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги). Прямой удар кулаком с опорой на одноименную ногу (Бан-де-чируги). Блоки: Защита нижнего уровня (арэ-маки). Защита среднего уровня (момтхон-макки): бакат — изнутри, ан — вовнутрь). Защита верхнего уровня (ольгуль-макки). Удары ногами: Прямой удар ногой вперед (ап-чаги). Боковой удар ногой вперед (долио-чаги). Толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги). Ученический технический комплекс № 1 (Пхумсе: тгык-иль-дянг). Перемещения: Прямолинейный шаг — одношаговый — вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг — вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок. Общефизическая подготовка Гимнастика: для развития силы — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Для развития быстроты — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание

рук в упоре лежа за 20 с. Для развития гибкости — упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц. Для развития ловкости — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Легкая атлетика: для развития быстроты — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Для развития ловкости — челночный бег 3 х 10 м. Для развития выносливости — кросс 800 м. Плавание — 25 м. Для развития выносливости. Спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания тен-нисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом»; построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от се-редины на вытянутые в стороны руки.

Технико-тактическая подготовка групп начальной подготовки 2-й – 3-й года обучения Техника Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки. Стойка готовности — ноги на ширине плеч, стопы параллельны (Наранхи-соги). Передняя высокая стойка — ноги на ширине плеч (ап-соги). Стойка «всадника» — низкая стойка, расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (джучум-соги). Передняя низкая стойка (ап-куби). Задняя низкая стойка (двит-куби). Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»). Удары руками: Прямой удар кулаком с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги). Прямой удар кулаком с опорой на одноименную ногу (Бан-де-чируги). Удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги). Удар ребром ладони (Сональ-чируги). Блоки: Защита нижнего уровня (арэ-маки). Защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат — изнутри, ан — во внутренней). Защита верхнего уровня (ольгуль-макки). Блок двумя руками применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки). Удары плечами: Прямой удар ногой вперед (ап-чаги). Боковой удар ногой вперед (долио-чаги). Толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги). Маховый удар ногой сверху вниз (нерио-чаги) — сверху вниз вовнутрь (ан-нерио-чаги); — сверху вниз наружу (бакат-нерио-чаги). Удар ногой в сторону (в бок) ребром стопы (йоп-чаги). Ученический технический комплекс № 1, №2 (Пхумсегттык-иль-дянг, ттык-и-дянг). Перемещения: Прямолинейный шаг — одношаговый — вперед, ни inn, нн< во, вправо. Вертикальный шаг — вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок. Одношаговые и двухшаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом. Тактика Тактика ведения поединка Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику). Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера. Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения. Тактика участия в соревнованиях Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Физическая подготовка Общая физическая подготовка Гимнастика: для развития силы — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Для развития быстроты — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Для развития гибкости — упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Для развития ловкости — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Легкая атлетика: для развития быстроты — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Для развития ловкости — челночный бег 3 х 10 м. Для развития выносливости — кросс 800 м. Плавание — 25 м для развития выносливости. Спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с

захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в стороны руки. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка Упражнения для развития специальных физических качеств Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами, легкими по весу. Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2–3 мин). Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой. Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом. Психологическая подготовка Волевая подготовка Упражнения для развития волевых качеств средствами тхэквондо: Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением его выполнение. Выдержки: проведение поединка с непривычным, противником. Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику; выполнить атакующее действие самому). Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости. Настойчивости: освоение сложных двигательных действий Из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку. Нравственная подготовка Упражнения для развития нравственных качеств средствами тхэквондо Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помочь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировок . Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами Упражнения для развития нравственных качеств, средство » других видов деятельности Инициативности: выполнение порученной работы с уст; и это сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Честности: выполнение требований говорить правду то и при этом, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении мнимых ошибок). Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождается положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы. Теория и методика освоения тхэквондо История тхэквондо История возникновения тхэквондо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в тхэквондо Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Надо приносить извинения за каждую свою неловкость; относиться к товарищам с уважением; вести себя с достоинством. Элементарные сведения о строении тела Костная система: функции скелета — опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Дыхательная система: легкие — дыхание, перенос кислорода кровью. Гигиенические требования к занимающимся и к местам занятий Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма тхэквондиста, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей. Следить за вентиляцией, температурой воздуха и влажностью в зале. Регулярно проводить уборку зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Литература: 1. Тхэквондо. - Ким Су., 2004г. 2. Тхэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р. Дж., 2004г. 3. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. 4. Тхэквондо WTF. - Шубский А., 2002г. 5. Тхэквондо. - Карамов С.К., 2004г. 6. Энциклопедия тхэквондо. - Чой Хонг Хи 1988г. 7. Тхэквондо. - Карамов С.К., 2004г. 8. Тхэквондо-путь к совершенству. - Лигай.В., 2004г 9. Основы Тхэквондо – М.: Советский спорт, 1994г. Соколов И.С. 10. Тхэквондо – СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001г. Сафонкин С.Н. 11. Энциклопедия Тхэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Hi