

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей

«Корткеросский районный центр дополнительного образования детей»

Рекомендована Утверждаю:

Методическим советом Директор МОУ ДОД «КРЦДОД»

Протокол № \_\_2\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. В. Ярцева

от «\_25\_»\_\_августа\_\_2014 г. «\_27\_\_»\_\_мая\_\_\_\_\_\_2016 г.

Принята

Педагогическим советом

Протокол № \_1\_\_\_\_\_

от «\_28\_»\_августа\_\_2014 г.

изменения

Педагогическим советом

Протокол № \_ \_4\_\_\_\_

от «\_27 \_»\_мая\_\_2016 г.

Дополнительная образовательная программа-

дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивные единоборства»

Объединение «Черный пояс»

Направленность: физкультурно- спортивная

Срок реализации- 3 года обучения

Возраст учащихся 6- 12 лет

Составитель: Канева Светлана Валерьевна,

педагог дополнительного образования

с. Корткерос,

2014-2017г.г

Программа «Черный пояс» по таэквон-до подготовлена с учетом требований и положений, предъявляемых к написанию учебных программ для учащихся, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных исследований тренировок.

Программа «Черный пояс» является продолжением дополнительной общеразвивающей программы «Таэквон- до» Каневой Светланы Валерьевны, педагога дополнительного образования МОУ ДОД «КРЦДОД», регламентирует тренировку таэквондистов- подростков на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих **целей**:

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями;
2. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики;
3. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям таэквон-до у подростков;
4. Осваивать технику таэквон-до в условиях соревнований с использованием подготовленных тактических моделей;
5. Ориентировать тренировочные занятия на ускорение овладения техникой и тактикой ведения поединков.

Для реализации целей поставлены следующие задачи:

Образовательные:

* обучение технике и тактике таэквон-до;
* обучение правилам дыхания при физических нагрузках;
* обучение общей и специальной физической подготовке.

Воспитательных:

* формирование духовно-нравственных качеств обучающихся: самодисциплины, коммуникабельности, воспитанности, способности к сопереживанию, креативности и т.д.;
* воспитание волевых качеств (умение продолжать физические нагрузки на фоне утомляемости, привитие стойкого интереса к таэквон-до);
* воспитание черт спортивного характера (дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие, упорство, смелость, готовность к риску, способность преодолевать трудности и собственное настроение).

Развивающие:

* развитие физических качеств: координации, гибкости, силы, выносливости, ловкости и быстроты;
* развитие умения находить и анализировать и применять необходимую информацию в областях физической культуры и спорта.

Здоровьесберегающие:

* формирование системы элементарных знаний и умений о здоровом образе жизни;
* формирование понятий о самочувствии во время физических нагрузок, привитие навыков саморегуляции;
* формирование позитивных психических процессов при занятиях таэквон-до;
* формирование потребности в здоровом образе жизни.

Характеристика программы

Тип программы - дополнительная общеобразовательная.

По виду - модифицированная

Направленность - физкультурно-спортивная

По цели обучения - спортивно-оздоровительная

По форме организации, содержанию, процессу обучения- комплексная

По возрастному принципу - разновозрастная

По срокам обучения –3 года

Как показывает анализ практики работы, занятия таэквон-до необходимо проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к спортивным достижениям.

Для содержания программы характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения. При распределении возрастных категорий учитывалась необходимость постоянного повторении основных ударов руками и ногами, приемов маневрирования и действий нападения и обороны. Также это связано с началом занятий таэквон-до в разном возрасте.

Девочки осваивают программу наравне с мальчиками.

Организационно-педагогические основы обучения

Перевод в учебно-тренировочные группы осуществляется в начале учебного года на основании выполненных контрольно-переводных нормативов, достижения определенного уровня физической, психологической и технико-тактической подготовленности, на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Также в это объединение могут быть приняты подростки, не занимающиеся ранее таэквон-до, но имеющие большой двигательный опыт вследствие занятий другим видом спорта. Как показывает практика, они осваивают технику и тактику таэквон-до в более короткие сроки, пропуская упрощенные варианты подготавливающих и боевых действий.

Группы комплектуются из числа учащихся мужского и женского пола 13-18 лет. Режим занятий и расписание составляются с учетом «Санитарно - эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования СанПин 2.4.4.1251 —03». Занятия проводятся в группах не более 12 человек.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Продолжительность занятий | Периодичность  в неделю | Количество  часов в неделю | Количество  часов в год |
| 1-ый | 45 мин | 2 раза | 4 | 144 |
| 2-ой | 45 мин | 2 раза | 4 | 144 |
| 3-ий | 45 мин | 2 раза | 4 | 144 |

Данная программа учитывает двигательную и психическую подготовленность подросткового возраста, определяющие возможности освоения многих разделов таэквон-до.

**Учебно-тренировочный этап 1 года обучения**

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений. Большое внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей юных таэквондистов для ускорения обучения основам техники и тактики. Сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений. Они позволяют снизить количественные потери среди занимающихся.

**Учебно-тренировочный этап 2 года обучения**

Содержание двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц рук и ног, применять прыжковые упражнения с имитацией ударов. Упражнения на быстроту выполняются в максимальном темпе движений.

**Учебно-тренировочный этап 3 года обучения**

На этом этапе в первую очередь осваивается тактическая информация, определяющая выбор благоприятных ситуаций и способов действий нападения и обороны в поединках. Также обучаемые осваивают основные тактические установки для применения разновидности атак: атаки против защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке.

Очень важна поддержка проявления волевых усилий для повышениярезультатов тренировок.

**Тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название базовой темы | Общее количество часов | | |
|  |  | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка |  | 20 | 20 |
| 2 | Специальная физическая подготовка |  | 38 | 38 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 2 | 35 | 37 |
| 4 | Психологическая подготовка |  | 3 |  |
| 5 | Контрольно-переводные испытания |  | 4 | 4 |
| 6 | Контрольные соревнования |  | 6 | 6 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  | 6 | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  | 6 | 6 |
| 9 | Теоретическая подготовка | 18 |  | 18 |
|  | Всего | 20 | 119 | 144 |

**Содержание**

**Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт в России и за рубежом

Физическая культура как часть общей культуры, средство формирования навыка

здорового образа жизни.

Физическая культура, спорт и здоровье.

История развития таэквон-до в России и за рубежом

Происхождение боевого искусства.

Обзор событий в мире таэквон-до.

Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике, о новых требованиях, изменениях

Базовые понятия

Названия технических элементов, ударов, блоков

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

-развитие гибкости;

-развитие силовых способностей;

- развитие выносливости;

- развитие ловкости;

-развитие быстроты.

Специальная физическая подготовка

Направлена, прежде всего, на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствование выполнения разновидностей ударов руками и ногами. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

быстроты Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (зрительному) удар или серия ударов по намеченной цели из различных исходных положений: стоя в боевой стойке, из положения приседа, сидя, лёжа, после выпрыгивания, после оборота вокруг себя.

«Бой с тенью» (поединок с предполагаемым соперником перед зеркалом). Удары руками и ногами, уклоны, накладки, контратаки. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, шаг назад с последующим шагом вперёд с серией ударов или опускание рук с последующим взрывом руками).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Прыжки через скамейки, партнёра, выпрыгивания на одной и обеих ногах с отягощениями. Спрыгивания и напрыгивания. Беговые и прыжковые упражнения с сопротивлением.

Упражнения для развития специальной выносливости Повторное выполнение ударов руками «на челноке» и ногами в скольжении и после постановки ноги на пол.

Прыжки на скакалке с изменением темпа. Бег с изменением скорости движения.

Многократно повторяемые специально-тактические упражнения. Многократное выполнение технических приёмов, элементов из формальных комплексов, их применение. Упражнения на статическую выносливость (например, удержание ап чаги

Технико-тактическая подготовка

ТЕХНИКА МАСОГИ (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксокмасоги).

Спарринг на два шага (ибо-масоги) – 10 комбинаций.

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9-5 гогыпа.

1. Чон-Джи (9-й гып – бело-желтый пояс)
2. Дан-Гун (8-й гып - желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып – желто-зеленый пояс)
4. Вон-Хё (6-й гып - зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып — залено-синий пояс)

Атака на начало возвращения после сближения (боковой удар ближней или дальней ногой, боковой удар ближней+прямой удар дальней ногой, двойка руками+боковой удар дальней ногой).

В современном таэквон-до атаки против атак входят в арсенал практически всех спортсменов. Их проведение связано с возможностью обыгрывания противника при взаимных атаках сериями.

Атака с опережением удара(боковой удар в сторону ближней ногой, прямой удар передней рукой) применяется ударом рукой против удара ногой, ударом ближней ногой против удара дальней ногой, ударом ногой с одновременным перекрытием траектории опережаемого удара.

Встречная атака(прямой удар передней рукой, прямой удар дальней рукой, твит чаги, банде, боковой удар в сторону ближней ногой) определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.

Преднамеренно:

маневрировать для захвата инициативы;

атаковать противника, совершающего подготовку демонстрацией угроз;

атаковать медленно отступающего или быстро сближающегося противника; атаковать противника, реагирующего определенной защитой.

Переключаться:

от защиты к атаке комбинаций ударов; от защиты к атаке серией ударов; от атаки одним ударом к серии ударов;

от атаки серией ударов к защите и ответной атаки или контратаки с отступлением. Контратака против одиночного удара выполняется, когда защитными действиями контратакующий спортсмен создает необходимую паузу после проведения серий или комбинаций и запаздывает с выходом из атаки.

Ответная атака на возвращение проводится на спортсмена, не успевшего или не проводящего закрытие атаки. Ответная атака серией выполняется после атаки противника, когда он остается в ударной зоне и запаздывает с закрытием атаки или сам начинает проводить серию ударов.

Преднамеренно:

маневрировать отступая, выполняя имитацию атак; защищаться:

от атак одиночным ударом противника с выбором и проводить ответные атаки сериями; от атак сериями и проводить ответные атаки одиночным ударом (сериями); от контратак;

контратаковать атаки с угрозами и ложными ударами (финтами) излишней

продолжительности, атаки с сериями ударов;

контратаковать ударом в раскрывающийся сектор:

контратаковать с боковым маневром;

контратаковать с предварительной угрозой;

опережать встречной атакой атаку с угрозой.

Противодействовать контратакам:

встречными атаками; ответными контратаками;

применением вызова со сближением и проваливания противника для ответной атаки.

Необходимыми являются: получение информации о настроенности противника на ведение поединка первым или вторым номером (атакующим или контратакующим) по ходу поединка или ее изменение по ходу поединка; анализ намерений противника применять те или иные действия нападения и обороны и, следовательно, предвидение, какой будет атака или защита и выбор оптимального способа обороны или нападения. Успешное применение маскировки обеспечивается знанием о невербальном общении в условиях поединка с помощью ложных движений и утрированных положений. Вызов противника на атаку в определенный сектор эффективно обеспечивается с помощью раскрытия и маневрирования назад с различной длиной, а также применением ложных защитных реагирований с повторяющейся последовательностью. Эффективность применения действий маскировки и вызовов достигается развитием способности не реагировать на помехи, создаваемые противником, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начале нападений при использовании в поединках новых разученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью.

**Психологическая подготовка**

Особое место на этом тренировочном этапе занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный подход и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и проявления личностных качеств.

**Теоретическая подготовка**

На 1 этапе подготовке основное место занимают лишь определенные разделы теоретической подготовки, так как на данном этапе подготовки для спортсмена далеко не все данные о таэквон-до необходимы и тем более не являются первоочередными. Нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Темы теоретических занятий:

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных таэквондистов;
2. История развития таэквон-до в мире;
3. Таэквон-до в системе физического воспитания и спорта в России;
4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;
5. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений;
6. Оборудование, инвентарь и снаряжение для таэквон-до;
7. Терминология и классификация техники в таэквон-до;
8. Техника тулей.

**Календарно-тематическое планирование 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | № занятия | Тема занятия | Количество часов | Примечание |
| сентябрь | 1-2 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях ТКДПовторение стоек, челнок, степ с одиночными ударами руками. | 2 | практика |
| 3-4 | Формирование здорового образа жизни | 2 | теория |
| 5-6 | Кроссовая подготовка 3 км. Развитие выносливости | 2 | практика |
| 7-8 | Нормы поведения таэквондиста. Тактика ведения боя. Уход с линии атаки с одиночным ударом. | 2 | теория  практика |
| 9-10 | Тактика ведения боя. Маневрирование во время боя с нанесением одиночных ударов. | 2 | практика |
| 11-12 | Кроссовая подготовка 3 км. Развитие выносливости | 2 | практика |
| 13-14 | Участие в соревнованиях. Каждому спортсмену индивидуальный план на поединки. | 2 | практика |
| 15-16 | Развитие скоростно-силовых способностей. Повторный метод | 2 | практика |
| октябрь | 17-18 | Режим питания спортсмена. Техника тулей | 2 | теория  практика |
| 19-20 | Техника ударов ногами на 180 на входе и на выходе | 2 | практика |
| 21-22 | Техника ударов руками на опережение ударов соперника ногами | 2 | практика |
| 23-24 | Техника маневрирования на доянге. Работа 2 номером. Бросать одиночные удары на движение соперника навстречу | 2 | теория  практика |
| 25-26 | Техника маневрирования на доянге. Работа 2 номером. Бросать одиночные удары на движение соперника навстречу | 2 | практика |
| 27-28 | Техника маневрирования на доянге. Работа 2 номером. Бросать одиночные удары на движение соперника навстречу | 2 | практика |
| 29-30 | Спарринговая тренировка | 2 | практика |
| 31-32 | Кроссовая подготовка. 3 км. Развитие выносливости | 2 | практика |
| ноябрь | 33-34 | Тулевая тренировка по элементам. Терминология тулей | 2 | теория  практика |
| 35-36 | Закаливание и восстановительные мероприятия. Уход в сторону с линии атаки с ударом ногой | 2 | теория  практика |
| 37-38 | Участие в соревнованиях | 2 | практика |
| 39-40 | Силовая тренировка на развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса | 2 | практика |
| 41-42 | Техника боковых ударов руками из любых положений | 2 | практика |
| 43-44 | Техника боковых ударов руками из любых положений на опережение соперника | 2 | практика |
| 45-46 | Техника боковых ударов руками из любых положений после маневрирования | 2 | практика |
|  | 47-48 | ТКД как система физического воспитания. ОФП. Игра. | 2 | теория  практика |
| декабрь | 49-50 | Базовые стойки, удары и блоки в терминологии ТКД | 2 | практика |
| 51-52 | Тули. Индивидуальная работа с каждым спортсменом. | 2 | практика |
| 53-54 | Удары ногами из стойки нюнсасоги перед собой и в развороте на 180. ОФП. | 2 | практика |
| 55-56 | Тули. Исправление ошибок. Контроль дыхания | 2 | теория  практика |
| 57-58 | Ибо масоги. 4 комбинации. Самозащита от ударов ножом и палкой. По 3 комбинации. | 2 | практика |
| 59-60 | Тулевая тренировка с обозначением каждого элемента. Гибкость, сила | 2 | практика |
| 61-62 | Предварительная аттестация. Допуск к экзамену | 2 | практика |
| 63-64 | Аттестация на пояс | 2 | теория  практика |
| январь | 65-66 | Развитие быстроты. Одиночные удары и комбинации руками по появляющейся цели после маневрирования | 2 | практика |
| 67-68 | Развитие быстроты. Одиночные удары и комбинации руками по появляющейся цели после маневрирования | 2 | теория  практика |
| 69-70 | Развитие быстроты. Одиночные удары и комбинации руками по появляющейся цели после маневрирования | 2 | теория  практика |
| 71-72 | Спарринговая тренировка на освоение маневрирования с броском | 2 | практика |
| 73-74 | Дорожки на ногах на развитие быстроты нанесения ударов. Твит чаги, еп чаги на выходе после маневрирования | 2 | теория  практика |
| 75-76 | Дорожки на ногах на развитие быстроты нанесения ударов. Твит чаги, еп чаги на выходе после маневрирования | 2 | практика |
| 77-78 | Дорожки на ногах на развитие быстроты нанесения ударов. Твит чаги, еп чаги на выходе после маневрирования | 2 | практика |
| 79-80 | Правила судейства соревнований. Жесты судьи | 2 | теория |
| февраль | 81-82 | Развитие взрывной силы .упражнения на развитие взрывной силы на опережение | 2 | практика |
| 83-84 | Удары ногами в развороте на 180. Торо горо чаги, торо нэрио чаги | 2 | практика |
| 85-86 | Удары ногами в развороте на 180. Торо горо чаги, торо нэрио чаги. ОФП | 2 | практика |
| 87-88 | Интервальный метод. Вход, выход, бабочка. ОФП. | 2 | практика |
| 89-90 | Интервальный метод. Вход, выход, бабочка. ОФП. | 2 | практика |
| 91-92 | Интервальный метод. Вход, выход, бабочка. ОФП. | 2 | практика |
| 93-94 | Спарринги с разными партнерами. Разные задания на технику т тактику | 2 | практика |
| 95-96 | Влияние различных физических упражнений на организм человека. Наглядный пример | 2 | теория |
| март | 97-98 | Генерал ЧойХонг Хи-основатель ТКД. Его принципы и заповеди спортсменам | 2 | теория |
| 99-100 | Дорожки с партнером на ногах с выталкиванием, с затаскиванием. Ап чаги, доли чаги | 2 | теория  практика |
| 101-102 | Терминология тулей. Соревнования по тулям внутри группы. Судейство тулей. Жесты судьи. | 2 | теория  практика |
| 103-104 | Развитие силовой выносливости | 2 | практика |
| 105-106 | боковой удар ближней или дальней ногой, боковой удар ближней+прямой удар дальней ногой, двойка руками+боковой удар дальней ногой) | 2 | практика |
| 107-108 | боковой удар ближней или дальней ногой, боковой удар ближней+прямой удар дальней ногой, двойка руками+боковой удар дальней ногой). | 2 | практика |
| 109-110 | боковой удар ближней или дальней ногой, боковой удар ближней+прямой удар дальней ногой, двойка руками+боковой удар дальней ногой). | 2 | практика |
| 111-112 | боковой удар ближней или дальней ногой, боковой удар ближней+прямой удар дальней ногой, двойка руками+боковой удар дальней ногой). | 2 | практика |
| апрель | 113-114 | Спарринги. Демонстрация навыков и умений | 2 | практика |
| 115-116 | Спарринги. Соревнования внутри группы с судейством | 2 | практика |
| 117-118 | Обманные действия на контратаках. Выпрыгивания на руках, удар через руку, прямой удар ногой. | 2 | практика |
| 119-120 | Обманные действия на контратаках. Выпрыгивания на руках, удар через руку, прямой удар ногой. | 2 | теория |
| 121-122 | Упражнения на набивку кулаков, набивку мышц брюшного пресса | 2 | практика |
| 123-124 | Твитчаги. Все варианты на входе и на выходе в комбинациях с другими ударами. | 2 | практика |
| 125-126 | Удары ногами в развороте на 180. С партнером на входе и на выходе.ОФП | 2 | практика |
| 127-128 | Удары ногами в развороте на 180. С партнером на входе и на выходе.ОФП | 2 | практика |
| май | 129-130 | Удары руками в базовой технике из анунсоги. Блоки. | 2 | практика |
| 131-132 | Повторение всех ранее изученных тулей | 2 | практика |
| 133-134 | Философия ТКД. Принципы ТКД. ибо масоги 7 комбинаций. Самозащита от захватов. | 2 | теория  практика |
| 135-136 | ОФП. Самозащита от ударов ножом 5 комбинаций | 2 | практика |
| 137-138 | Удары ногами из нюнсасоги, на 180. Бой на три шага.удары из саджиксоги | 2 | практика |
| 139-140 | Тулевая тренировка с терминологией. | 2 | теория  практика |
| 141-142 | Предварительная аттестация. Допуск к экзамену. | 2 | практика |
| 143-144 | Аттестация на пояс | 2 | практика |

**Тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название базовой темы | Общее количество часов | | |
|  |  | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка |  | 17 | 17 |
| 2 | Специальная физическая подготовка |  | 35 | 39 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 2 | 36 | 39 |
| 4 | Психологическая подготовка |  | 3 | 3 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания |  | 4 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Контрольные соревнования |  | 6 | 6 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  | 6 | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  | 6 | 6 |
| 9 | Теоретическая подготовка | 18 |  | 18 |
|  | Всего | 20 | 119 | 144 |

**Содержание**

**Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт в России и за рубежом

Физическая культура как часть общей культуры, средство формирования навыка

здорового образа жизни.

Физическая культура, спорт и здоровье.

История развития таэквон-до в России и за рубежом

Происхождение боевого искусства.

Обзор событий в мире таэквон-до.

Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике, о новых требованиях, изменениях

Базовые понятия

Названия технических элементов, ударов, блоков

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие гибкости;

Упражнения на развитие выносливости;

Упражнения на развитие силовых способностей;

Упражнения на развитие быстроты;

Прыжковые упражнения.

**Специальная физическая подготовка**

Направлена, прежде всего, на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствование выполнения разновидностей ударов руками и ногами. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (зрительному) удар или серия ударов по намеченной цели из различных исходных положений: стоя в боевой стойке, из положения приседа, сидя, лёжа, после выпрыгивания, после оборота вокруг себя.

«Бой с тенью» (поединок с предполагаемым соперником перед зеркалом). Удары руками и ногами, уклоны, накладки, контратаки. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, шаг назад с последующим шагом вперёд с серией ударов или опускание рук с последующим взрывом руками).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Прыжки через скамейки, партнёра, выпрыгивания на одной и обеих ногах с отягощениями. Спрыгивания и напрыгивания. Беговые и прыжковые упражнения с сопротивлением.

Упражнения для развития специальной выносливости Повторное выполнение ударов руками «на челноке» и ногами в скольжении и после постановки ноги на пол.

Прыжки на скакалке с изменением темпа. Бег с изменением скорости движения.

Многократно повторяемые специально-тактические упражнения. Многократное выполнение технических приёмов, элементов из формальных комплексов, их применение. Упражнения на статическую выносливость (например, удержание ап чаги).

**Технико-тактическая подготовка**

ТЕХНИКА МАСОГИ (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксокмасоги).

Спарринг на два шага (ибо-масоги) – 12 комбинаций.

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 4-3 гогыпа.

1.Чунг-Гун (4-й гып — синий пояс)

* 1. Тэ-Ге (3-й гып — сине-красный пояс)

На этом этапе акцент делается на развитиеиндивидуальных склонностей таэквондистов. Овладение индивидуальным составом средств ведения поединков и совершенствование двигательных компонентов их выполнения. Осуществляется подбор специальных упражнений для совершенствования двигательного механизма приемов, компонентов техники (ритма, быстроты и точности). Многократные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования позволяют оттачивать технику. Содержание тактической подготовки имеет свою иерархию и конкретную направленность. Это тактические действия, применяемые для ведения поединка, тактические компоненты подготовки и применение конкретных действий нападения и обороны. Основным материалом тактической подготовки являются упражнения, максимально приближенные к условиям соревновательного поединка, тактические установки, реализуемые в тренировочных поединках и соревнованиях.

Атака набеганием(боковой удар в сторону ближней ногой, боковой удар передней ногой сверху, боковой удар дальней ногой, прямой удар дольней рукой) выполняется созданием неожиданного перехода от вертикального к прямолинейному маневру: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по доянгу, что позволяет атаку серией ударов руками и ногами.

Атака после бокового маневра(двойка руками+боковой удар дальней ногой, двойка руками в прыжке+боковой удар ближней ногой, двойной боковой удар в сторону ближней ногой). Атака на вызов (прямой удар передней рукой+прямой удар дальней рукой в туловище, боковой удар в сторону ближней ногой+боковой удар в голову).

Атака на взаимосближение(прямой удар передней рукой+прямой удар дальней ногой+боковой удар в голову, боковой удар ближней ногой+двойкаруками+боковой удар дальней ногой) широко применяется в бою, так как в ней используется движение противника вперед и задачей атакующего является не допустить обмена ударами

Вызывать:

атаки в открывающийся сектор для встречной атаки с уклонением;

атаки сериями ударов для защиты боковым маневром и ответной атаки серией ударов;

атаки противника в определенный сектор для защиты блокировкой и ответной атаки;

контратаки противника с разворотом и встречать их атакой на опережение;

атаки в защиту для применения защиты уклонением и встречной атаки.

Переключаться:

от контратаки к защите и ответу; от защиты к простой атаке.

Экспромтно применять атаки сериями с изменением секторов поражения.

Разведывать:

намерение противника применять определенные защиты для выполнения встречных атак; сектор атаки противника для защиты и ответной атаки. Используется замедленное сближение и отступление, раскрытие поражаемых поверхностей;

длину и быстроту атак противника для контратаки или защиты с ответной атакой. Используются отступление и ложная защита.

Маскировать:

защиты с проваливанием, используя замедленное отступление и уклонение;

защиты с ответными атаками, используя шаги вперед или назад, раскрытия и ложные

угрозы.

**Психологическая подготовка**

Основой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и т.д). Итог психологической подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка таэквондистов на этом этапе включает:

1. Постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
2. Объяснительный рассказ или инструктирование спортсмена перед упражнениями или поединками;
3. Сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с обучаемыми результатов тренировок и соревнований.

Познавательную активность активизируют задания на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использование объективных данных, полученных с помощью анализа результатов выступлений на соревнованиях.

Темы теоретических занятий:

1. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
2. Оборудование, инвентарь и снаряжение для таэквон-до;
3. Терминология и классификация техники в таэквон-до;
4. Техника тулей;
5. Двигательные и психические качества таэквондистов;
6. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок;
7. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных таэквондистов;

**Календарно-тематическое планирование 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | № занятия | Тема занятия | Количество часов | Примечание |
| сентябрь | 1-2 | Развитие быстроты. Одиночные удары и комбинации руками по появляющейся цели после маневрирования | 2 | практика |
| 3-4 | Развитие быстроты. Одиночные удары и комбинации руками по появляющейся цели после маневрирования | 2 | теория |
| 5-6 | Развитие быстроты. Одиночные удары и комбинации руками по появляющейся цели после маневрирования | 2 | практика |
| 7-8 | Спарринговая тренировка на освоение маневрирования с броском | 2 | теория  практика |
| 9-10 | Дорожки на ногах на развитие быстроты нанесения ударов. Твит чаги, еп чаги на выходе после маневрирования | 2 | практика |
| 11-12 | Дорожки на ногах на развитие быстроты нанесения ударов. Твит чаги, еп чаги на выходе после маневрирования | 2 | практика |
| 13-14 | Дорожки на ногах на развитие быстроты нанесения ударов. Твит чаги, еп чаги на выходе после маневрирования | 2 | практика |
| 15-16 | Правила судейства соревнований. Жесты судьи | 2 | практика |
|  | | | | |
| октябрь | 17-18 | Двигательные и психические качества таэквондистов | 2 | теория |
| 19-20 | Кроссовая подготовка. 3 км. Развитие выносливости | 2 | практика |
| 21-22 | Тактика ведения боя. Умение тащить соперника с нанесением неожиданных одиночных ударов | 2 | практика |
| 23-24 | Тактика ведения боя. Умение тащить соперника с нанесением неожиданных одиночных ударов | 2 | практика |
| 25-26 | Тактика ведения боя. Умение тащить соперника с нанесением неожиданных одиночных ударов | 2 | практика |
| 27-28 | Спарринговая тренировка с использованием только рук или ног. Повторный метод | 2 | практика |
| 29-30 | двойка руками+боковой удар дальней ногой, двойка руками в прыжке+боковой удар ближней ногой, двойной боковой удар в сторону ближней ногой | 2 | практика |
| 31-32 | двойка руками+боковой удар дальней ногой, двойка руками в прыжке+боковой удар ближней ногой, двойной боковой удар в сторону ближней ногой | 2 | практика |
|  | | | | |
| ноябрь | 33-34 | Тулевая тренировка по элементам. Терминология тулей | 2 | теория  практика |
| 35-36 | Жесты судьи. Судейство тулей и спаррингов на младшей группе | 2 | теория |
| 37-38 | Участие в соревнованиях | 2 | практика |
| 39-40 | Физиологические основы спортивной тренировки | 2 | практика |
| 41-42 | Техника боковых ударов руками из любых положений | 2 | практика |
| 43-44 | Техника боковых ударов руками из любых положений на опережение соперника | 2 | практика |
| 45-46 | Техника боковых ударов руками из любых положений после маневрирования | 2 | практика |
|  | 47-48 | Развитие гибкости с партнером.футбол | 2 | теория  практика |
|  | | | | |
| декабрь | 49-50 | Базовые стойки, удары и блоки в терминологии ТКД | 2 | практика |
| 51-52 | Тули. Индивидуальная работа с каждым спортсменом. | 2 | практика |
| 53-54 | Удары ногами из стойки нюнсасоги перед собой и в развороте на 180. ОФП. | 2 | практика |
| 55-56 | Тули. Исправление ошибок. Контроль дыхания | 2 | теория  практика |
| 57-58 | Ибо масоги. 6 комбинации. Самозащита от ударов ножом и палкой. По 5 комбинации. | 2 | практика |
| 59-60 | Тулевая тренировка с обозначением каждого элемента. Гибкость, сила | 2 | практика |
| 61-62 | Предварительная аттестация. Допуск к экзамену | 2 | практика |
| 63-64 | Аттестация на пояс | 2 | теория  практика |
|  | | | | |
| январь | 65-66 | Повторение стоек, челнок, степ с одиночными ударами руками. Формирование здорового образа жизни | 2 | практика |
| 67-68 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях ТКД | 2 | теория  практика |
| 69-70 | бассейн | 2 | теория  практика |
| 71-72 | Нормы поведения таэквондиста. Тактика ведения боя. Уход с линии атаки с одиночным ударом. | 2 | практика |
| 73-74 | Тактика ведения боя. Маневрирование во время боя с нанесением одиночных ударов. | 2 | теория  практика |
| 75-76 | Развитие выносливости. Повторный метод выполнения упражнений. | 2 | практика |
| 77-78 | Участие в соревнованиях. Каждому спортсмену индивидуальный план на поединки. | 2 | практика |
| 79-80 | Развитие скоростно-силовых способностей. Повторный метод | 2 | теория |
|  | | | | |
| февраль | 81-82 | Степ, челнок как обманные действия. Психологическая атака соперника | 2 | практика |
| 83-84 | Степ, челнок как обманные действия. Психологическая атака соперника | 2 | практика |
| 85-86 | Удары ногами в развороте на 180. Торо горо чаги, торо нэрио чаги. ОФП | 2 | практика |
| 87-88 | Интервальный метод. Вход, выход, бабочка. ОФП. | 2 | практика |
| 89-90 | Интервальный метод. Вход, выход, бабочка. ОФП. | 2 | практика |
| 91-92 | Интервальный метод. Вход, выход, бабочка. ОФП. | 2 | практика |
| 93-94 | Спарринги с разными партнерами. Разные задания на технику и тактику | 2 | практика |
| 95-96 | Торнадо. Все варианты | 2 | практика |
|  | | | | |
| март | 97-98 | Философия ТКД. Пересечение с библией. | 2 | теория |
| 99-100 | Терминология тулей. Соревнования по тулям внутри группы. Судейство тулей. Жесты судьи. | 2 | теория  практика |
| 101-102 | Возможно применяемые методы для противодействия нападающему на улице | 2 | теория  практика |
| 103-104 | Развитие силовой выносливости | 2 | практика |
| 105-106 | прямой удар передней рукой+прямой удар дальней рукой в туловище, боковой удар в сторону ближней ногой+боковой удар в голову | 2 | практика |
| 107-108 | прямой удар передней рукой+прямой удар дальней рукой в туловище, боковой удар в сторону ближней ногой+боковой удар в голову | 2 | практика |
| 109-110 | прямой удар передней рукой+прямой удар дальней рукой в туловище, боковой удар в сторону ближней ногой+боковой удар в голову | 2 | практика |
| 111-112 | прямой удар передней рукой+прямой удар дальней рукой в туловище, боковой удар в сторону ближней ногой+боковой удар в голову | 2 | практика |
|  | | | | |
| апрель | 113-114 | Спарринги. Демонстрация навыков и умений | 2 | практика |
| 115-116 | Дорожки на ногах. Различные комбинации на входе и на выходе. С уходом в сторону, на опережение, на скольжении | 2 | практика |
| 117-118 | Дорожки на ногах. Различные комбинации на входе и на выходе. С уходом в сторону, на опережение, на скольжении | 2 | практика |
| 119-120 | Дорожки на ногах. Различные комбинации на входе и на выходе. С уходом в сторону, на опережение, на скольжении | 2 | теория |
| 121-122 | Упражнения на набивку кулаков, набивку мышц брюшного пресса | 2 | практика |
|  | 123-124 | Твитчаги. Все варианты на входе и на выходе в комбинациях с другими ударами. | 2 | практика |
| 125-126 | Удары ногами в развороте на 180. С партнером на входе и на выходе.ОФП | 2 | практика |
| 127-128 | Удары ногами в развороте на 180. С партнером на входе и на выходе.ОФП | 2 | практика |
|  | | | | |
| май | 129-130 | Удары руками в базовой технике из анунсоги. Блоки. | 2 | практика |
| 131-132 | Повторение всех ранее изученных тулей | 2 | практика |
| 133-134 | Философия ТКД. Принципы ТКД. ибо масоги 7 комбинаций. Самозащита от захватов. | 2 | теория  практика |
| 135-136 | ОФП. Самозащита от ударов ножом 5 комбинаций | 2 | практика |
| 137-138 | Удары ногами из нюнсасоги, на 180. Бой на три шага.удары из саджиксоги | 2 | практика |
| 139-140 | Тулевая тренировка с терминологией. | 2 | теория  практика |
| 141-142 | Предварительная аттестация. Допуск к экзамену. | 2 | практика |
| 143-144 | Аттестация на пояс | 2 | практика |

**Тематический план3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название базовой темы | Общее количество часов | | |
|  |  | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка |  | 20 | 20 |
| 2 | Специальная физическая подготовка |  | 39 | 39 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 2 | 37 | 39 |
| 4 | Контрольно-переводные испытания |  | 4 | 4 |
| 5 | Психологическая подготовка |  |  |  |
| 6 | Контрольные соревнования |  | 6 | 6 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  | 6 | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  | 6 | 6 |
| 9 | Теоретическая подготовка | 18 |  | 18 |

Всего 20 119 144

**Содержание**

**Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт в России и за рубежом

Физическая культура как часть общей культуры, средство формирования навыка

здорового образа жизни.

Физическая культура, спорт и здоровье.

История развития таэквон-до в России и за рубежом

Происхождение боевого искусства.

Обзор событий в мире таэквон-до.

Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике, о новых требованиях, изменениях

Базовые понятия

Названия технических элементов, ударов, блоков

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие гибкости;

Упражнения на развитие выносливости;

Упражнения на развитие силовых способностей;

Упражнения на развитие быстроты;

Прыжковые упражнения.

**Специальная физическая подготовка**

Направлена, прежде всего, на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствование выполнения разновидностей ударов руками и ногами. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (зрительному) удар или серия ударов по намеченной цели из различных исходных положений: стоя в боевой стойке, из положения приседа, сидя, лёжа, после выпрыгивания, после оборота вокруг себя.

«Бой с тенью» (поединок с предполагаемым соперником перед зеркалом). Удары руками и ногами, уклоны, накладки, контратаки. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, шаг назад с последующим шагом вперёд с серией ударов или опускание рук с последующим взрывом руками).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Прыжки через скамейки, партнёра, выпрыгивания на одной и обеих ногах с отягощениями. Спрыгивания и напрыгивания. Беговые и прыжковые упражнения с сопротивлением.

Упражнения для развития специальной выносливости Повторное выполнение ударов руками «на челноке» и ногами в скольжении и после постановки ноги на пол.

Прыжки на скакалке с изменением темпа. Бег с изменением скорости движения.

Многократно повторяемые специально-тактические упражнения. Многократное выполнение технических приёмов, элементов из формальных комплексов, их применение. Упражнения на статическую выносливость (например, удержание ап чаги).

**Технико-тактическая подготовка**

ТЕХНИКА МАСОГИ (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксокмасоги).

Спарринг на два шага (ибо-масоги) – 12 комбинаций.

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ (комплексные упражнения)

1..Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс)

2 .Чун-Му (1-й гып — красно-черный пояс)

Появляется необходимость в вариативных двигательных навыках, чтобы в соревновательном поединке приемы могли использоваться в различных ситуациях против различных соперников. совершенствование техники целесообразно на каждом занятии с разнообразием ударов и передвижений в таэквон-до. все это приводит к выработке специфических качеств: «чувство удара», «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности с технико-тактической подготовленостью составляют «чувство поединка».достижение спортсменами оптимальных параметров выполнения технических действий позволяет вести поединок в определенной тактической манере.

Атака с места с опережением защиты(прямой удар ближней рукой, прямой удар дальней рукой, боковой удар снизу ближней ногой, боковой удар в сторону ближней ногой, боковой удар сверху ближней ногой) применяется, когда противник ожидает удар в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также, когда противник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

Атака в защиту(боковой удар в сторону ближней ногой, боковой удар дальней ногой, прямой удар передней рукой, прямой удар дальней ногой) применяется дополнительно как подготавливающее действие, используются все удары руками и ногами. Защита противника: лучше всего пробивание одиночным прямым ударом ногой и ударом с разворота в туловище и голову.

Атака из «челнока»(двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением, двойка руками, двойка руками + боковой удар дальней ногой) применяется при преднамеренном варьировании длины дистанции.

Повторная атака(боковой удар в сторону ближней ногой, боковой удар передней ногой на 360, прямой удар передней или задней ногой) применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки.

Разведывать:

длину отступления назад для применения атаки набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение;

намерения противника применять определенные защиты для выполнения комбинаций или серии атак. Используются ложные повторные атаки в определенный сектор или серии атак;

длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку;

намерение противника применять определенные виды защиты.

Маскировать:

атаки, используя медленное сближение или отступление;

атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту, или

ложную угрозу, или ложную атаку;

атаки, используя демонстрацию начала удара.

Предвосхищать:

количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника; момент выполнения защит; количество угроз и длину сближения.

Применять манеры в поединке:

ударное нападение;

маневренное нападение, владея инициативой перемещения по доянгу.

Вести поединок (тактические доктрины):

произвольно изменяя дистанцию с противником. Действуя оборонительно, видеть

подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку.

**Психологическая подготовка**

Подготовка к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, 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 саморегуляции эмоциональных состояний.

**Теоретическая подготовка**

Взаимосвязь с различными сторонами подготовки, знание истории и философии таэквон-до, соревновательной деятельности, теории обучения и тренировки, знание гигиенических норм и методов самоконтроля.

Объем знаний по технике и тактике таэквон-до, по методике спортивной подготовки, о системе соревнований, их проведении, подготовке к участию в них. Значение интеллектуальной подготовки в таэквон-до.

Главными средствами получения спортсменами информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая ученикам выполнить упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект.

Темы теоретических занятий:

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных таэквондистов;
2. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж;
3. Таэквон-до как вид спорта и боевое искусство;
4. Терминология и классификация техники в таэквон-до;
5. Техника свободного спарринга;
6. Двигательные и психические качества таэквондистов;
7. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок;
8. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных таэквондистов;
9. Судейство соревнований по таэквон-до;
10. Значение соревнований на различных этапах подготовки.

**Календарно-тематическое планирование 3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | № занятия | Тема занятия | Количество часов | Примечание |
| сентябрь | 1-2 | Повторение одиночных ударов руками и ногами. ОФП | 2 | практика |
| 3-4 | Техника безопасности на занятиях ТКД | 2 | теория |
| 5-6 | Челнок, степ с одиночными ударами, с уходом с линии атаки | 2 | практика |
| 7-8 | Морально-этические и нравственные нормы поведения юных таэквондистов. Двоечки руками | 2 | теория  практика |
| 9-10 | Тулевая тренировка с утяжелителями рук | 2 | практика |
| 11-12 | Развитие выносливости. Кроссовая подготовка | 2 | практика |
| 13-14 | Развитие быстроты. Выполнение ударов в максимально быстром темпе по сигналу и по появляющейся цели | 2 | практика |
| 15-16 | Судейство спаррингов. Жесты судьи. Одежда судьи. ОФП | 2 | теория |
|  | | | | |
| октябрь | 17-18 | Тактика ведения боя. Умение тащить соперника с нанесением неожиданных одиночных ударов | 2 | практика |
| 19-20 | Кроссовая подготовка. 3 км. Развитие выносливости | 2 | практика |
| 21-22 | Просмотр видео с поединками спортсменов мирового уровня | 2 | теория |
| 23-24 | Спарринговая подготовка. Спарринги с заданиями с разными соперниками по весу и возрасту. Запись на видео | 2 | практика |
| 25-26 | Просмотр записанного видео, исправление ошибок. Повторение плохо получавшихся элементов спарринга | 2 | теория  практика |
| 27-28 | Тактика ведения боя. Маневрирование по доянгу с бросанием одиночных неожиданных ударов. Подхватывание партнера. | 2 | практика |
| 29-30 | Тактика ведения боя. Маневрирование по доянгу с бросанием одиночных неожиданных ударов. Подхватывание партнера. | 2 | практика |
| 31-32 | Тактика ведения боя. Маневрирование по доянгу с бросанием одиночных неожиданных ударов. Подхватывание партнера. | 2 | практика |
|  | | | | |
| ноябрь | 33-34 | Тулевая тренировка по элементам. Терминология тулей | 2 | теория  практика |
| 35-36 | Жесты судьи. Судейство тулей и спаррингов на младшей группе | 2 | теория |
| 37-38 | Участие в соревнованиях | 2 | практика |
| 39-40 | Развитие гибкости. Фиксация ударов ногами с помощью партнера | 2 | практика |
| 41-42 | Развитие силовых способностей. Набивка мышц брюшного пресса, набивка кулаков. | 2 | практика |
| 43-44 | Техника свободного спарринга | 2 | теория |
| 45-46 | Из челнока - двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением, двойка руками, двойка руками + боковой удар дальней ногой | 2 | практика |
|  | 47-48 | Из челнока - двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением, двойка руками, двойка руками + боковой удар дальней ногой | 2 | практика |
|  | | | | |
| декабрь | 49-50 | Базовые стойки, удары и блоки в терминологии ТКД | 2 | практика |
| 51-52 | Тули. Индивидуальная работа с каждым спортсменом. | 2 | практика |
| 53-54 | Удары ногами из стойки нюнсасоги перед собой и в развороте на 180. ОФП. | 2 | практика |
| 55-56 | Тули. Исправление ошибок. Контроль дыхания | 2 | теория  практика |
| 57-58 | Ибо масоги. 10 комбинации. Самозащита от ударов ножом, палкой, пистолетом. | 2 | практика |
| 59-60 | Тулевая тренировка с обозначением каждого элемента. Гибкость, сила | 2 | практика |
| 61-62 | Предварительная аттестация. Допуск к экзамену | 2 | практика |
| 63-64 | Аттестация на пояс | 2 | теория  практика |
|  | | | | |
| январь | 65-66 | Здоровый образ жизни как стиль жизни таэквондиста. Футбол. ОФП | 2 | практика |
| 67-68 | Инструктаж по технике безопасности на соревнованиях по ТКД. ОФП | 2 | теория  практика |
| 69-70 | Дорожки на руках на развитие функциональных систем организма | 2 | теория  практика |
| 71-72 | Дорожки на руках на развитие функциональных систем организма | 2 | практика |
| 73-74 | Дорожки на руках на развитие функциональных систем организма | 2 | теория  практика |
| 75-76 | Дорожки на ногах на развитие функциональных систем организма | 2 | практика |
| 77-78 | Дорожки на ногах на развитие функциональных систем организма | 2 | практика |
| 79-80 | Дорожки на ногах на развитие функциональных систем организма | 2 | практика |
|  | | | | |
| февраль | 81-82 | Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж | 2 | теория |
|  | 83-84 | Психологическая атака соперника. ОФП | 2 | практика |
| 85-86 | Психологическая атака соперника. ОФП | 2 | практика |
| 87-88 | Вход, выход, бабочка, торнадо | 2 | практика |
| 89-90 | Вход, выход, бабочка, торнадо | 2 | практика |
| 91-92 | Вход, выход, бабочка, торнадо | 2 | практика |
| 93-94 | Вход, выход, бабочка, торнадо | 2 | практика |
| 95-96 | Вход, выход, бабочка, торнадо | 2 | практика |
|  | | | | |
| март | 97-98 | Гигиена и режим питания спортсмена | 2 | теория |
| 99-100 | Тулевая тренировка. Терминология тулей. | 2 | теория  практика |
| 101-102 | Спарринговая тренировка.индивидуальные задания. | 2 | теория  практика |
| 103-104 | Спарринговая тренировка.индивидуальные задания. | 2 | практика |
| 105-106 | Участие в соревнованиях | 2 | практика |
| 107-108 | Работа в парах. Контратака на действия партнера. | 2 | практика |
| 109-110 | Работа в парах. Контратака на действия партнера. | 2 | практика |
| 111-112 | Работа в парах. Контратака на действия партнера. | 2 | практика |
|  | | | | |
| апрель | 113-114 | Удары в развороте на 180. На месте и в движении. ОФП | 2 | практика |
| 115-116 | Удары в развороте на 180. На месте и в движении. ОФП | 2 | практика |
| 117-118 | Удары в развороте на 180. На месте и в движении. ОФП | 2 | практика |
| 119-120 | Маневрирование с комбинациями ударов руками и ногами | 2 | практика |
| 121-122 | Маневрирование с комбинациями ударов руками и ногами | 2 | практика |
| 123-124 | Маневрирование с комбинациями ударов руками и ногами | 2 | практика |
| 125-126 | Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок | 2 | теория |
| 127-128 | Бокс против ног, бокс против спарринга в полной координации | 2 | практика |
|  | | | | |
| май | 129-130 | Удары руками в базовой технике из анунсоги. Блоки. | 2 | практика |
| 131-132 | Повторение всех ранее изученных тулей | 2 | практика |
| 133-134 | Философия ТКД. Принципы ТКД. ибо масоги 10 комбинаций. Самозащита от захватов, пистолета и ножа. | 2 | теория  практика |
| 135-136 | ОФП. Удары ногами в прыжке из саджиксоги. | 2 | практика |
| 137-138 | Удары ногами из нюнсасоги, на 180. Бой на три шага.удары из саджиксоги | 2 | практика |
| 139-140 | Тулевая тренировка с терминологией. | 2 | теория  практика |
| 141-142 | Предварительная аттестация. Допуск к экзамену. | 2 | практика |
| 143-144 | Аттестация на пояс | 2 | практика |

Методическое обеспечение программы

Программа «Таэквон-до» опирается на следующие педагогические принципы:

1. принцип деятельности (учащийся, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей).
2. принцип непрерывности (означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей).
3. принцип целостности (предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире, природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).
4. принцип минимакса (учащемуся дается возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне, определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы).
5. принцип психологической комфортности (предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения).
6. принцип вариативности(предполагает формирование учащимися способностей

к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора).

1. принцип сотрудничества.

Основныеметоды организации и осуществления учебно-познавательной деятельности таэквон-до следующие:

* словесные, наглядные (способствуют развитию умения работать с различными информационными источниками);
* репродуктивные методы, позволяющие использование ЗУН в знакомых и незнакомых ситуациях (способствуют развитию логики и мышления);
* методы самостоятельной работы т работы под руководством преподавателя (способствуют развитию функции управления и саморазвития).

Широко используются видео-иллюстративные методы.

Основные формы проведения занятий:

* занятия-игры;
* учебно-тренировочные занятия;
* «круговая тренировка»;
* занятия-соревнования.

Из нестандартных форм используется занятие, которое ведет учащийся.

**Контрольно-переводные испытания**

для перевода в учебно-тренировочные группы из групп начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  подготовки | Наименование упражнений | высокий уровень  (5 баллов) | средний уровень  (4 балла) | низкий уровень  (3 балла) |
| Общая  физическая  подготовка | Правильное устойчивое положение тела, живот не «провисает». При сгибании рук предплечья находятся под углом 90 градусов. | Правильное устойчивое положение тела, живот не «провисает». Допускаются небольшие погрешности при сгибание рук. | Провисает живот, при сгибании рук предплечья находятся под углом намного больше, чем 90 градусов | Правильное устойчивое положение тела, живот не «провисает». При сгибании рук предплечья находятся под углом 90 градусов. |
| Подъем туловища из положения лёжа «пресс» | 50 раз | 40 раз | 30 раз |
| Приседания с партнером с последующим вставанием на носки | 30 раз | 25 раз | 20 раз |
| Подтягивания на перекладине | 6 раз | 4 раза | 3 раза |
| «Перекаты» | Стопа опорной ноги полностью соприкасается с полом, колено вытянутой ноги не сгибается, носок вытянутой ноги «смотрит» вверх. | Стопа опорной ноги частично соприкасается с полом, колено вытянутой ноги не сгибается, носок вытянутой ноги «смотрит» вверх. | Стопа опорной ноги частично соприкасается с полом, колено вытянутой ноги согнуто, носок вытянутой ноги «смотрит» в сторону. |
| Специальная  физическая  подготовка | Шпагат  (левосторонний, правосторонний, фронтальный) | Угол шпагата 160­180 градусов | Угол шпагата 140­-160 градусов | Угол шпагата острее 140 градусов |
| Прыжки на скакалке (на носочках с ноги на ногу) | 100 раз | 80 раз | 70 раз |

**Условия реализации программы.**

В таэквон-до тренировочный процесс может проходить практически в любом месте, даже абсолютно неприспособленном для занятий спортом.

Это можно рассматривать как одну из важнейших положительных

характеристик данного вида спорта.

* оборудованный спортзал на 16 учебных мест;
* методическое сопровождение (литература, дидактические материалы);
* нормативные документы (Положения, инструкции);
* автобус для выезда на соревнования.
* **Добок** - форма для занятий таэквон-до. Состоит из куртки, брюк и пояса. Куртка и брюки должны быть белого цвета. Пояса бывают шести цветов: белого, желтого, зеленого, синего, красного и черного.
* **Макивара** - неподвижная, устойчиво располагающаяся цель; средство тренировки рук и ног в процессе совершенствования разнообразных ударов, используется для развития быстроты, точности, контроля дыхания, умения концентрировать внимание.
* **Груша** - тренажер для тренировки пространственно-временной координации движений, способствует развитию силы мышц верхних и нижних конечностей. Различают большие и маленькие груши. Большие - для отработки ударов руками и ногами, выполняющихся с опоры; маленькие - для тренировки ударов руками и ногами в прыжке.
* **Методы организации** занимающихся при разучивании действий тхэквондистов
* новичков
* • Организация занимающихся без партнера на месте.
* • Организация занимающихся без партнера в движении.
* • Усвоение приема по заданию тренера.
* • Условный бой по заданию.
* • Вольный бой.
* • Спарринг.
* Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста
* • Изучение захватов и освобождение от них
* • Изучение базовых стоек тхэквондиста.
* • Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
* • Боевая стойка тхэквондиста.
* • Передвижение в базовых стойках.
* • В передвижении выполнение базовой программной техники.
* • Боевые дистанции.
* Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

• Обучение стойкам

• Обучение ударам на месте

• Обучение ударам в движении

• Обучение приемам защиты на месте

• Обучение приёмам защиты в движении

* Технико-тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники и тактики

передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью,

* формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног.
* Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.
* Инструкторская и судейская практика Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.
* Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.
* Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.
* Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования
* В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство первенство района. Первые два

соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень).

* Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека.

С целью научно обоснованного подхода принято делить учебный год на 3 этапа подготовки: подготовительный, соревновательный, восстановительно - переходный период, каждый из которых имеет свои особенности к подготовке.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная соревновательная деятельность.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома - на все обращается внимание педагога. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения юными спортсменами специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсмена.

Еще одним методом воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в группе, в коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов, тематических вечеров, вечеров отдыха, конкурсов самодеятельности, создавать условия для общественно-полезной деятельности.

Виды воспитания

Патриотическое: воспитание патриотизма, верности Отечеству. Профессионально-спортивное: развитие волевых качеств, воспитание

эмоционально-волевой устойчивости, способности переносить большие физические и психические нагрузки. Нравственное: развитие чувства долга, чести, уважение к лицам другой

национальности и товарищам по команде, приобщение к истории, традициям таэквондо.

Правовое: воспитание законопослушности, дисциплинированности, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды.

*Основными направлениями работы педагога с родителями являются:*

* информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
* вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
* создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
* формирование родительского комитета.

Содержание воспитательной работы

* 1. Возрождение духовной нравственности граждан России.
  2. Воспитание трудолюбия.
  3. Воспитание преданности Родине.
  4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
  5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
  6. Стремление быть примером для других воспитанников.
  7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
  8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
  9. Поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и выпуск окончивших обучение.
  10. Создание летописи коллектива.
  11. Повышение роли капитанов команд, совета коллектива, родительского совета

Словарь терминов

Общие термины.

доянг - тренировочный зал, площадка для состязаний;

добок - форма для занятий;

гып - ученическая степень;

дан - мастерская степень;

сон - рука, руки;

баль - нога, ноги;

соги - стойка;

макги - блок;

чаги - удар ногой;

чируги - пробивающий удар;

териги - рубящий удар;

тулькги - колющий удар;

ап, йоп, двит - вперед, в сторону, назад;

ан, баккат - внутренний, наружний;

ануро, бакуро - внутрь, наружу;

нэрио, оллё - вниз, вверх;

баро - прямой (одноименный), банде - обратный (разноименный);

надзундэ, каундэ, нопундэ - нижняя, средняя, верхняя части тела;

доро - поворот,

долио - по дуге, по кругу;

кёча - скрестно;

санг - двойной;

хечё - раздвигающий;

юльтонг - "волна" (принцип движений в Таэквон-До); хим - концентрация движения, мощь; туль - Технические комплексы; массоги - спарринг;

кихап - "освобождение энергии" - крик, сопровождающий движение;

Команды

мойо - построиться;

нарани - выровняться

чарёт - смирно (принять стойку "Чарётсоги");

кюонэ - поклон;

джунби - приготовиться;

си чак - выполнить;

баро - прямо (вернуться в исходное положение); бандэро - обратно, в другую сторону;

анджёт - сесть;

иро сот - встать;

добокчондон - поправить форму;

хана, дуль, сэт, нэт, дасот, ёсот, ильгоп, ёдуль, axon, ёль - счет от 1-го до 10.

Ударные и блокирующие части тела

джумок - кулак;

anджумок - передняя часть кулака;

йопджумок - боковая часть кулака;

дунгджумок - тыльная часть кулака;

сонкал - ребро ладони со стороны мизинца;

сонкальдунг - ребро ладони со стороны большогопальца;

сонкуг - кончики пальцев рук;

палмок - предплечье;

бальмок - голень;

сонбодак - ладонь;

ан (баккат) пальмок - внутренняя (внешняя) часть предплечья; апкумчи -

подушечка пальцев ноги;

двитчук - пятка со стороны голени;

муруп - колено;

палькуп - локоть;

Стойки

наранисоги - "параллельная" стойка;

чарётсоги - стойка "смирно";

аннунсоги - стойка "всадника»;

гуннунсоги - стойка "ходьбы1" (шага);

нюнцасоги - L-образная стойка;

губурёсоги - стойка на согнутой ноге;

моасоги - стойка «ноги вместе»;

джумбисоги - стойка «готовности»;

Удары руками

барочируги - прямой удар;

банде чируги - прямой разноименный удар;

севочируги - вертикальный удар;

нэриотериги - удар сверху вниз;

сон сонкуттулки - удар кончиками пальцев, ладонь вертикально;

Удары ногами

ап чаги - удар вперед; ёп чаги - удар в сторону; двит чаги - удар назад; долио чаги - круговой удар; нэрио чаги - удар сверху вниз;

Блоки

назандемакги - защита нижней части тела;

каундемакги - защита средней части тела;

нопундемакги — защита верхней части тела;

ап макги - прямой блок;

йопапмакги - прямой боковой блок;

дебимакги - блок, при котором вторая рука защищает туловище;

чокио маки - верхний блок;

сангмакги - двойной блок;

хечемакги - расклинивающий блок