

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа № 5 г. Улан-Удэ»
Комитета по образованию Администрации г. Улан-Удэ.

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
МАОУ ДОД «ДЮСШ-5 г. Улан-Удэ»
Протокол №4 от 27.05.2015г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДОД
«ДЮСШ-5 г. Улан-Удэ»
М.З.Ким
Приказ № 85 от 05.06.2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ТХЭКВОНДО МФТ

РАЗРАБОТАНА В СООТВЕТСТВИИ С ОСОБЕННОСТЯМИ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ,
ТРЕНИРОВОЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(Утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 27 декабря 2013 г. N 1125)

Срок реализации 10 лет
Возраст обучающихся - 7 -21 год

Разработчики: Степанова Людмила Александровна (зам. по УВР)
Ким Максим Зенхенович (тренер-преподаватель)
Романова Татьяна Владимировна (ст. тренер-преподаватель)
Суворов Руслан Олегович (тренер-преподаватель)
Матханова Лилия Николаевна (тренер-преподаватель)

РЕЦЕНЗЕНТ: 1. Гармаев В.Б., к.п.н. *Гармаев В.Б.*
2. Кижиткина Т.А., пред. и.м.с.р. *Кижиткина Т.А.*

г. Улан-Удэ, 2015 год

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	6
1.1	Длительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся, минимальное количество обучающихся на этапах – 5	6
1.2	Процентное соотношение видов подготовки на этапах	7
1.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	7
1.4.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки	8
1.5.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап	8
1.6.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства	9
2.	Учебный план	9
2.1.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	9
2.2.	Учебно-тематические планы	10
2.3.	Годовые учебные планы – схемы годичного цикла подготовки	10
2.4.	Перечень тренировочных сборов	13
3.	Методическая часть	14
3.1	Теоретическая подготовка	14
3.2.	Практическая подготовка	15
3.2.1.	Общая физическая подготовка	15
3.2.2.	Специальная физическая подготовка	17
3.2.3.	Технико-тактическая подготовка	19
3.2.4.	Психологическая подготовка	28
3.2.5.	Восстановительные мероприятия	29
3.2.6	Инструкторская и судейская практика	30
3.2.7	Аттестация	31
	Примечание	34
	Список литературы	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией. Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Существует также ошибочное мнение, что современное тхэквондо – это спорт, а не боевое искусство, и спорт и боевое искусство – это совершенно разные вещи. На самом деле спорт и боевое искусство – это одно и то же. Боевое искусство – это, другими словами искусство боя и спортивные единоборства – это искусство боя по определённым правилам.

Именно благодаря тому, что регулярно проводятся соревнования, техника, тактика и стратегия достигла наивысшей степени совершенства, тхэквондо приобрело современный облик и не оторвалось от реальной жизни как многие другие боевые искусства, практическое применение которых весьма сомнительно.

Непрерывные тренировки - необходимое условие поддержания хорошей формы и физической кондиции. Во время тренировок нагружаются все мышцы тела. Только научившись управлять своими мышцами, возможно при выполнении движений суммировать мощь, развиваемую каждой из них. После овладения этим умением предстоит научиться передавать эту мощь телу соперника (в том числе и находящемуся в движении), направляя ее в зоны тела, где расположены уязвимые точки. В этот период обучения необходимо постоянно напоминать занимающимся, что тхэквондо создавалось как искусство самообороны, нацеленное на быстрое обезвреживание движущегося агрессора.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

Дополнительная предпрофессиональная программа по тхэквондо МФТ разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);

- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;

- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730;

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.

- Устава МАОУ ДОД «ДЮСШ-5 г.Улан-Удэ»

Данная программа по тхэквондо МФТ направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапа на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 9 до 21 года).

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тхэквондо МФТ.

ЗАДАЧИ:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Система дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по тхэквондо МФТ представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Срок реализации программы по тхэквондо МФТ составляет 10 лет и делится на следующие этапы:

этап начальной подготовки – 2 года

тренировочный этап – 5 лет

этап спортивного мастерства – 3 года.

Результатом деятельности:

на этапе начальной подготовки является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта тхэквондо МФТ, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо МФТ; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо МФТ;

на тренировочном этапе - формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Набор и приём на отделение тхэквондо МФТ осуществляется путём подачи заявления родителей или законных представителей ребенка и справки о состоянии здоровья ребенка.

Перевод обучающихся осуществляется путём сдачи нормативов на квалификационные разряды, переводные нормативы приёмной комиссий.

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

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тхэквондистов: теоретическую, ОФП и СФП, технико-тактическую и психологическую и соревновательную.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО МФТ

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1	7-10	15 – 30
	2	11-12	15 – 30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2	12-14	10-20
	3-5	15-17	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	17-21	4-10

1.2. ЭТАПНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ПОРЦИОНАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО МФТ (МУЖЧИНЫ /ЖЕНЩИНЫ)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	82/80	18/17	15/16
Специальная физическая подготовка (%)		21/21	21/20
Техническо-тактическая подготовка (%)	13/15	45/46	47/47
Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5	4/4
Контрольные испытания (%)	1/1	7/7	8,5/8,5
Соревнования (%)	-		
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3	3,5/3,5
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1	1/1

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО МФТ

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
тренировочные	-	85	100
контрольные	8-12	40	40
основные	-	40	40
Всего соревновательных поединков	8-12	165	180

**1.4 НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

**1.5. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	-
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

**1.6.НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ №5 и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха.

2.1. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Количество часов в неделю	6	8	9	9	14	14	14	21	21	21
Общее количество часов в год:	312	416	468	468	728	728	728	1092	1092	1092

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
Теория	10	10	14	14	16	16	16	24	24	24
ОФП	113	137	106	106	95	95	95	86	86	86
СФП	26	40	106	106	188	188	188	256	256	256
ТТП	96	141	135	135	277	277	277	502	502	502
Сдача контрольно-переводных нормативов	6	6	8	8	8	8	8	10	10	10
Аттестация	3	4	5	5	6	6	6	8	8	8
Инструкторская и судейская практика	-	6	12	12	12	20	20	30	30	30
Контрольные, классификационные соревнования, тестирование	10	10	12	12	15	15	15	24	24	24
Восстановительные мероприятия	10	12	12	12	12	15	15	20	20	20
Врачебный контроль	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6
соревнования	В соответствии с календарным планом соревнований									
	276	368	414	414	644	644	644	966	966	966

2.3. ГОДОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ-СХЕМЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 1-го года обучения:

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы +6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10		10
ОФП	12	13	11	13	17	9	11	12	3	9	7	113		113
СФП	3	3	3	3		3	3	2	2	2	2	26		26
ТТП	9	9	9	9	6	9	9	9	9	9	9	96		96
Сдача контрольно-переводных нормативов	3								3			6		6
Аттестация										3		3		3
Инструкторская и судейская практика												-		
Контрольные, классификационные соревнования, тестирование		2		2			2		2	2		10		10
Восстановительные	2		2			2		2			2	10		10

мероприятия														
Врачебный контроль									2			2		2
Самостоятельная подготовка													36	36
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
ИТОГО	26	28	26	28	24	24	26	26	22	26	20	276	36	312

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 2-го года обучения:

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7			
Теория	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	10		10
ОФП	13	16	16	14	15	10	12	16	11	8	12	137		137
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		40		40
ТПП	13	13	13	13	11	13	13	13	13	13	13	141		141
Сдача контрольно-переводных нормативов	3								3			6		6
Аттестация											4	4		4
Инструкторская и судейская практика		3					3					6		6
Контрольные, классификационные соревнования, тестирование		3		2			3			2		10		10
Восстановительные мероприятия	2		2	2		2		2		2		12		12
Врачебный контроль									2			2		2
Самостоятельная подготовка													48	48
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
ИТОГО	36	36	36	36	30	30	36	36	32	30	30	368	48	416

Примерный годовой план распределения учебных часов 1-го, 2-го года обучения тренировочного этапа подготовки:

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7			
Теория	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1		14		14
ОФП	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	10	106		106
СФП	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	10	106		106
ТПП	5	14	12	16	17	13	14	17	3	13	19	135		135
Сдача контрольно-переводных нормативов	4								4	5		8		8
Аттестация												5		5

Инструкторская и судейская практика		3	3				3		3			12		12
Контрольные, классификационные соревнования, тестирование		3	3				3		3			12		12
Восстановительные мероприятия	3			3						3	3	12		12
Врачебный контроль	2								2			4		4
Самостоятельная подготовка													54	54
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
ИТОГО	36	38	36	41	30	34	41	38	36	42	42	414	54	468

Примерный годовой план распределения учебных часов 3-го, 4-го, 5-го года обучения тренировочного этапа подготовки:

Содержание занятий	месяцы											Ито-го	меся-цы + 6 неде-ль	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7			
Теория	2	2	2	2	1	2	2	2	1			16		16
ОФП	9	9	9	9	5	9	9	9	9	9	9	95		95
СФП	18	18	18	18	8	18	18	18	18	18	18	188		188
ТТП	18	25	30	32	39	24	22	30	16	29	31	277		277
Сдача контрольно-переводных нормативов	4									4		8		8
Аттестация										6		6		6
Инструкторская и судейская практика		4					4		4			12		12
Контрольные, классификационные соревнования, тестирование		4				3	4		4			15		15
Восстановительные мероприятия	3		3	3				3				12		12
Врачебный контроль	2								2			4		4
Самостоятельная подготовка													84	84
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
ИТОГО	56	62	62	64	53	56	59	62	56	56	58	644	84	728

Примерный годовой план распределения учебных часов 1-го, 2-го, 3-го года этапа совершенствования спортивного мастерства:

Содержание занятий	месяцы											Ито-го	меся-цы + 6 неде-ль	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7			
Теория	4	4	4	4		2	2			2	2	24		24
ОФП	8	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8	86		86

СФП	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	26	256		256
ТПП	42	38	46	40	53	45	49	44	48	47	52	502		502
Сдача контрольно-переводных нормативов	2			2			2		2		2	10		10
Аттестация										8		8		8
Инструкторская и судейская практика		5	5	5				5		5	5	30		30
Контрольные, классификационные соревнования, тестирование		6				6		6		6		24		24
Восстановительные мероприятия	4			4			4		4		4	20		20
Врачебный контроль	3								3			6		6
Самостоятельная подготовка													126	126
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
ИТОГО	86	84	86	86	82	84	88	86	88	98	98	966	126	1092

2.4. ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.				-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	10	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		До 10 дней	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период			До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся этапов НП, ТЭ, СС, который содержит минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения НП,ТЭ,СС.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития тхэквондо в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники тхэквондо МФТ и методики обучения тхэквондистов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.2.1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тхэквондо—скоростно-силовой вид спорта, следовательно, спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. От того, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднятие туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднятие туловища лежа на спине, поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* - из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при

наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

3.2.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения и т.д.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макеваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к тхэквондо, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для тхэквондо, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника сам

приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в тхэквондо.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения

Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

3.2.3. ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ - ТХЭКВОНДИСТОВ

а) ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТХЭКВОНДО МФТ:

группы НП

1 год обучения	Свыше одного года	
<p>1) Изучение и совершенствование стоек:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чарёд соги; - Нарани соги; - Аннун соги - ганнун соги; - нюнча соги. <p>2) Изучение и совершенствование ударов ногами :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ап чаги; - доллио чаги; - нэрио чаги. - Бандэ доллио чаги; - бандэ доллио горо чаги - битуро чаги - йопча чируги - двитча чируги <p>3) Изучение и совершенствование блоков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сонкаль наджундэ баро макки; - польмок наджундэ баро макки; - ан польмок баккуро макки <p>4) Изучение и совершенствование ударов руками:</p> <p>а). в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ап чумок (баро, пандэ) черуги <p>б). В спарринге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямой удар левой в голову - прямой удар левой в туловище 	<p>1. совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гоннун со сан сонкут баро тульки; - Коден со сан сонкаль маки; - Нюнча со сонкаль (польмок) дэби макки - Гоннун со польмок чеге макки - Нюнча (аннун)со сонкаль йоп тэриги - Нюнча со сан польмок (сонкаль) макки - Ганнун со бакат польмок баро йоп макки - Гоннун со дун чумок баро йоп тэриги - Гоннун со бокат польмок хэчо макки <p>2. совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов - тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тан-гун; - До сан. <p>3. совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов ногами с поворотом на 180 градусов</p> <p>4. Изучение и совершенствование техники ударов в спецтехнике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Твимио нопи апча бусиги <p>5) Изучение и совершенствование спарринга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на 3 шага 	<p>1).совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моа чумби соги А - нюнча со сонкаль аныро тэриги - гондун со каундэ чируги - губуре чумби соги А - ганнун со бандэ чируги - польмок доллимио макки - нюнча со польмок каундэ дэби макки - аннун со каундэ чируги - нюнча со сан сонкаль макки - ганнун со сонбадак каундэ гольчо макки - бандэ гольчо макки - ганнун со ап палькуп тэриги - кеча со дун чумок нопундэ йоп тэриги <p>ганнун со ду пальмок нопундэ макки</p> <p>2). совершенствование ранее изученных ударов ногами и изучение техники выполнения их в прыжке.</p> <p>3). совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов - тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вон Хе - Юль Гок <p>4). совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в</p>

<p>5) Изучение и совершенствование формальных комплексов (тулей):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Саджи черуги; - Саджи макки; - Чон Джи. <p>6). Изучение якксок матсоги (самбо матсоги - спарринг на 3 шага)</p> <p>7). Изучение и совершенствование перемещений :</p> <ul style="list-style-type: none"> - подпрыгивание на носках для перемещения по площадке - скрестный шаг вперед и назад для сокращения и разрыва дистанции - смена позиции поворотом туловища на 180 градусов прыжком и скольжением <p>8). Изучение и совершенствование простых 2-х, 3-х ударных комбинаций в спарринге с применением изученных элементов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - на 2 шага - на 1 шаг <p>б) совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками в спарринге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямой удар правой рукой в голову - прямой удар правой в туловище (без уклона) - скачковый прямой удар правой - сочетание прямых ударов левой и правой <p>7). Совершенствование ранее изученных и изучение новых перемещений в спарринге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - смена позиции с разворотом на 360 градусов через спину. - сокращение дистанции к цели приставным шагом, шагом дальней ногой с разворотом туловища, Скачком вперед, подскоком вперед, скольжением на двух ногах и одной ногой; - выход на безопасную дистанцию после нанесения удара приставным шагом и скольжением на двух ногах, скачком назад, скачком в сторону, поскоком назад и в сторону, шагом назад ведущей ногой, шагом в сторону на 45 градусов дальней ногой и ведущей ногой. <p>8). Изучение боевых дистанций</p> <p>9). Изучение и совершенствование 2-х,</p>	<p>спецтехнике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Твимио доллио чаги <p>5) Изучение и совершенствование защитных действий руками в спарринге</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита подставкой ладонной части открытой правой перчатки - подставка левой ладони - перекрытия - отбив влево правой рукой - отбив вправо правой рукой - отбив вправо левой рукой - отбив влево левой рукой <p>отбив вверх</p> <p>6). Изучение и совершенствование защитных действий ногами в спарринге</p> <ul style="list-style-type: none"> - блокирование ногой - апча момчуги - йопча момчуги - бандаль чаги <p>7). Изучение и совершенствование уходов от удара соперника в спарринге</p> <ul style="list-style-type: none"> - шагом вправо - сайд-степ - шагом влево - скачком вправо - скачков влево - противоходом <p>8). Совершенствование и изучение новых передвижений в спарринге</p> <ul style="list-style-type: none"> - отскоки назад и в сторону с ударом - прыжки вверх, назад, в сторону и вперед с ударом <p>9). Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала.</p> <p>10). изучение и совершенствование спарринга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на 1 шаг
---	---	---

	<p>3-х ударных атакующих и 1-2-х ударных контратакующих комбинаций в спарринге с учетом изученных ударов и перемещений.</p> <p>10). Изучение и совершенствование вариантов освобождения от захватов за руку (самооборона)</p>	<p>- полусвободный - свободный</p> <p>11). Изучение уязвимых точек человека и воздействия на них для эффективного применения приемов самозащиты.</p> <p>Изучение защитных действий от захвата за руку двумя руками и от захвата за палец.</p>
--	---	---

группы ТЭ

ТЭ-1	ТЭ-2
<p>1). Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моа чумби соги В - двитбаль соги - начо соги - нюнча со сонкаль дунг баккуро макки - йоп апча бусиги - двитбаль со сонбадак оллио макки - ганнун со ви палькуп тэриги - ганнун со санг чумок сево чируги - ганнун со санг чумок движибо чируги - ганнун со кеча чумок чуке макки - нюнча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги - нюнча со бандэ чируги - ганнун со сонбадак нулло макки - годжун со дигуджа макки - моа со киокча чируги - ганнун со движибо сонкут наджундэ тульки - моа со дунг чумок йоп дви тэриги - ганун со кеча чумок нулло макки - аннун со бокат польмок сан макки - муруп оллио чаги - ганнун со опун сонкут нопундэ тульки - нюнча со ду польмок наджундэ миро макки - нюнча со дунг чумок йоп дви тэриги - кеча со кеча чумок нулло макки 	<p>1). Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моа чумби соги С - суджик соги - анун со сонбадак миро макки - нюнча со оллио чируги суджик со сонкаль нэрио тэриги - нопундэ долио чаги - нюнча со баро чируги - нюнча со йоп палькуп тульки - моа со ан пальмок йоп ап макки - гоннун со сонкаль нопундэ ап тэриги - твимио йопча чируги - нюнча со польмок наджундэ макки - ганнун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги - каундэ двитча чируги - аннун со пальмок каундэ ап макки - аннун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги - нюнча со кеча сонкаль момчо макки - ганнун со санг сонбадак оллио макки <p>2). Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хва-Ран - Чон-Му <p>3). Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов в одном прыжке в одном направлении.</p> <p>4). Совершенствование ранее изученных и</p>

<p>- нюнча со сокаль наджундэ дэби макки</p> <p>2).Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чун-Гун - Тэ-Ге <p>3).Совершенствование ранее изученных и изучение ударов ногами с поворотом на 360 градусов.</p> <p>4).Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удар сбоку левой без шага - удар сбоку левой с шагом вперед - удар с переносом веса тела на левую ногу - скачковый крюк <p>Разучивание комбинаций однотипных разнотипных ударов.</p> <p>5).Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - защитные движения туловищем: уклон вправо, уклон влево, отклонение назад - защитные действия ногами: доро чаги, Ча момчуги, горо чаги. <p>6).Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.</p> <p>7). Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Составление “Коронных” комбинаций.</p> <p>8). Изучение и совершенствование техники боя на дальней дистанции в спортивном спарринге.</p> <p>9).Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Твио номо йоп чаги <p>10).Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита от захвата ноги - защита от захвата за волосы - защита от захвата за горло, за галстук, за воротник сзади и спереди. 	<p>изучение новых ударов руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары сбоку правой рукой - удар сбоку правой под шаг левой ногой - удар сбоку правой под приставку правой ноги - перекрестный удар <p>Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов и изучение новых комбинаций.</p> <p>5).Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - защитные движения туловищем: нырок, присед. <p>6).Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.</p> <p>7).Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Изучение обманных действий. Составление и совершенствование “Коронных” комбинаций</p> <p>8).Совершенствование техники боя на дальней дистанции и изучение техники боя на средней дистанции в спортивном спарринге.</p> <p>9).Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Твимио банде доллио чаги - Твимио 360° йопча джириги <p>10).Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита от захвата за пояс спереди, сзади и сбоку - защита от захвата за шею - защита от захватов за отворот одежды - защита от захватов за пояс или ремень
---	--

ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1).Совершенствование ранее	1).Совершенствование ранее	1).Совершенствование ранее

<p>изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарани со ханульсон - двитбаль со сонкаль нопундэ дэби макки - ганнун со движибо хируги - ганнун со сонбадак оллио макки - моа со йоп чумок нэрио тэриги - бакуро нулло чаги - моа со сонкаль наджундэ ап макки - ганнун со польмок наджундэ бандэ макки - ганнун со нопундэ бандэ хируги - вэбал соги - аннун со киокча хируги - аннун со ап чумок нулло макки - аннун со ан польмок хечо макки - аннун со двит палькуп тульки - аннун со супьенг хируги - кеча со польмок наджундэ ап макки - нюнча со двигутжа запги - моа со санг палькуп супьенг тульки - аннун со дунг чумок йоп дви тэриги - аннун со сонкаль дунг наджундэ дэби макки <p>2).Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кван-Ге - По-Ун <p>3).Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов в одном прыжке в разных направлениях.</p> <p>4).Совершенствование ранее</p>	<p>изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наджундэ битуро чаги - ду бандальсон нопундэ макки - аннун со дуру макки - аннун со дун чумок ап тэриги - аннун со гутжа макки - нюнча со джунджи чумок движибо хируги - кеча со ду пальмок нопундэ макки - начо со оппун сонкут нопундэ баро тульки - начо со опун сонкут нопундэ бандэ тульки - аннун со сонкаль наджундэ дэби макки - ганнун со сонкаль наджундэ ануро макки - ганнун со бакат польмок нопундэ бандэ йоп макки - кеча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги - нопундэ бандэ доллио чаги - ганнун со нопундэ бандаль хируги - нарани со каундэ доллио хируги - ганнун со сонкаль каундэ хечо макки - ганнун со сонкаль дунг дольмио макки - двитбаль со охкалин сонбадак нэрио макки - нюнча со сонкаль наджундэ баккуро макки - нюнча со сонкаль дунг наджундэ ануро макки - двитбаль со пальмок каундэ дэби макки <p>2).Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гэ-Бэк - Ы-Ам 	<p>изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аннун со ан пальмок нопундэ йоп ап макки - ганнун со ду сонкарак тульки - гуннун со дунг чумок ап тэриги - нюнча со сонбадак дуру макки - муруп наджундэ апча бусиги - двитбаль со санг сонбадак нулло макки - Ганнун со бокат польмок нопундэ баро ап макки - нюнча со санкут нопундэ бандэ тульки - нюнча со сондунг нэрио тэриги - ганнун со дунг чумок йопап тэриги - нюнча со сонкаль дунг наджундэ дэби макки -ганнун со гутжа макки - ганнун со санг сонкаль супьенг тэриги - ганнун со бандальсон нопундэ бандэ тэриги - моа со санг инжи бандаль хируги - ганнун со пьенчумок нопундэ бандэ хируги - аннун со ан пальмок нарани макки - вэбал со бакат польмок нарани макки - кеча со дунг чумок нэрио тэриги - горо чаги - аннун со опун сонкут баккуро гутги - кече со сонкаль дунг наджундэ ап макки - Ганнун со нопун палькуп тэриги - твио дольмио сонкаль тэриги
--	---	---

<p>изученных и изучение новых ударов руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары снизу левой в голову - удар снизу правой в голову - удар снизу левой и правой в туловище <p>Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов и изучение новых комбинаций.</p> <p>5). Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.</p> <p>6). Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.</p> <p>7). Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Изучение и совершенствование обманных действий. Составление и совершенствование “Коронных” комбинаций</p> <p>8). Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции и изучение техники ближнего боя в спортивном спарринге</p> <p>9). Совершенствование ранее изученных ударов в спецтехнике.</p> <p>10). Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита от неожиданной атаки сидя на коленях, на стуле, на кресле, на диване, в положении лежа. 	<p>3). Совершенствование ранее изученной техники ударов ногами.</p> <p>4). Совершенствование ранее изученных ударов руками. Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов.</p> <p>5). Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.</p> <p>6). Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.</p> <p>7). Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование обманных действий. Совершенствование “коронных” комбинаций.</p> <p>8). Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге</p> <p>9). Совершенствование ранее изученных ударов в спецтехнике.</p> <p>10). Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника бросков и падений в положении стоя, на коленях, лежа. 	<ul style="list-style-type: none"> - моа со ханульсон - гокгенг-и чаги - ганнун со бандальсон бандаль тэриги - двитбаль со сан палькуп нэрио тульки - ганнун со санг сонкаль аннуро тэриги - ганнун со нэрио хируги - нюнча со бокат польмок нэрио макки - пихамио бандэ доллио чаги - твимио санганг чаги - сасон со санг сонбадак чуке макки - твитбаль со йоп палькуп тульки - губуре чумби соги В - нюнча со дунг чумок супьенг тэриги - нарани со опун сонкут ануро гутги - твимио ренсок хируги - ганнун со сонкаль ап нэрио тэриги <p>2). Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чун-Джан - Чучхе <p>3). Совершенствование ранее изученной техники ударов ногами.</p> <p>4). Совершенствование ранее изученных ударов руками. Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов.</p> <p>5). Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.</p> <p>6). Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге</p>
---	--	---

		<p>7)Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование обманных действий.</p> <p>Совершенствование “коронных” комбинаций.</p> <p>8).Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге.</p> <p>9).Совершенствование ранее изученных ударов в спецтехнике.</p> <p>10).Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты: - защита против ножа защита против штыка.</p>
--	--	--

группы ССМ

ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
<p>1). Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ганнун со сонкаль нопундэ бандэ йоп макки - сасон со двит палькуп тульки - каундэ битуро чаги - канун со сонкаль дунг каундэ хэчо макки - нюнча со бокат польмок нопундэ баккуро макки - нюнча со ду чумок наджундэ чируги - нюнча со сонкаль дунг нопундэ дэби макки - суро чаги - аннун со пэги - аннун со гиукжа чируги 	<p>1). Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нюнча со сонкаль дунг наджундэ дэби макки - ганнун со гин чумок нопундэ чируги - нюнча со кеча чумок момчо макки - твиме сонкаль йоп тэриги - ганнун со сонкаль наджундэ бандэ баккуро макки - твитбаль со ан польмок хорио макки - аннун со сонкаль дунг сан макки - кеча со дунг чумок нэрио тэриги - аннун со санг сон пальмок момчо макки - кеча со ап чумок оллио чируги - нюнча со сонкаль напундэ баккуро тэриги ганнун со сонкаль дунг наджундэ ануро макки 	<p>1). Совершенствование ранее изученных элементов в тулях.</p> <p>2). Совершенствование ранее изученных тулей.</p> <p>3). Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.</p> <p>4). Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала.</p> <p>Совершенствование “коронных” комбинаций.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - годжун со гикуджа чируги - доро чаги - ганнун со кеча сонкаль чуке макки - нюнча со сонкаль дунг нопундэ макки - аннун со бакат пальмок нопундэ баккуро макки - аннун со сондунг супьенг тэриги - бандаль чаги - суджик со йоп чумок нэрио тэриги - двитбаль со суджи чумок нопундэ чируги - ганнун со сонкаль сан макки - бандэ доллио горо чаги - нарани со сонбадак гольчо макки 	<ul style="list-style-type: none"> - ганнун со санг йоп чумок супьенг тэриги - ганнун со сонкаль нопундэ бандэ ап тэриги - аннун со ап палькуп тэриги - ганнун со польмок бандэ чуке макки - ганнун со напундэ бандэ чируги - твимио нопи чаги - ганнун чумби соги - нюнча со кеча чумок нулло макки - нюнча со ан пальмок каундэ хэчо макки - годжун со сонбадак миро макки - кеча со сан палькуп супьенг тульки - годжун со кеча сонкаль момчо макки - нюнча со сонбадак оллио макки - двиро ибо омге дидимио твиги - аннун со опун сонкут каундэ тульки - кеча со сонкаль йоп тэриги - взбал со сонкаль баккуро макки - двитбаль со собадак нэрио макки - аннун со йоп чумок каундэ йоп тэриги - аннун со сонкаль наджундэ йоп макки - йоп ча мильги - нопундэ битуро чаги - йопча момчуги - йопча тульки - кеча со наджундэ чируги - ганнун со бандальсон бандэ чеке макки 	<p>5). Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге.</p> <p>6). Изучение и совершенствование техники спарринга с тремя и более соперниками.</p> <p>7). Совершенствование ударов в спецтехнике.</p> <p>8). Совершенствование ранее изученных средств самозащиты.</p>
<p>2). Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сам-Иль - Ю-Син - Чой-Енг 	<p>2). Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Йон-Ге - Уль-Джи - Мун-Му 	
<p>3). Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.</p>	<p>3). Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.</p>	
<p>4). Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование “коронных” комбинаций.</p>	<p>4). Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование “коронных”</p>	
<p>5). Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в</p>		

<p>спортивном спарринге</p> <p>6). Изучение и совершенствование техники спарринга с двумя соперниками.</p> <p>7). Совершенствование ударов в спецтехнике.</p> <p>8). Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:</p> <p>- защита против вооруженного дубинкой и длинной палкой.</p>	<p>комбинаций.</p> <p>5). Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге.</p> <p>6). Изучение и совершенствование техники спарринга с тремя и более соперниками.</p> <p>7). Совершенствование ударов в спецтехнике.</p> <p>8). Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:</p> <p>- защита против огнестрельного оружия в ближнем бою.</p>	
--	---	--

в) ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Тактическая подготовка в группах начальной подготовки

- варианты проведения атаки: на месте, с подъездом, в движении шагом;
- расчет тактического взаимодействия.

Тактическая подготовка в тренировочных группах

1. Поединки с бойцом:
 - волевым, напористым, атакующим;
 - технически не очень сильным, но агрессивным;
 - технически слабо подготовленным, но осторожным;
 - технически подготовленным отлично, но со слабыми волевыми качествами;
 - технически сильным и агрессивным.
2. Вызов противника на приём, маскировка собственных действий.

Тактическая подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства

1. Индивидуальный стиль спортсмена: элементы спарринга для:
 - агрессивного бойца,
 - бойца, склонного к контратакам,
 - бойца низкого роста против высокого и наоборот,
 - дистанционного бойца,
 - бойца-стратега.
2. Использование в поединке совершенствование тактических приёмов: угроза, вызов, маневрирование, маскировка.

3. Совершенствование индивидуальной тактики, «коронные приёмы» способы их применения в конкретных ситуациях.

3.2.4 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок.

Количество выигранных баллов увеличивается на 5,6% по отношению к количеству выигранных баллов у этих бойцов, которые данной подготовки не имели. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации через игру. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В психологической подготовке используются методы развития самодисциплины, ведения дневника самоконтроля, воспитание устойчивого внимания, умение критически относиться к своим действиям, проводить поединки с более сильными или более тяжелыми партнерами, умение справляться с усложнением (ухудшением) условий тренировки, психорегулирующая и психомышечная тренировка, идеомоторная настройка на выполнение предстоящих упражнений.

3.2.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно программе учреждения. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

Средствами восстановительных мероприятий являются туристические походы, участие в учебно-тренировочных сборах по другим видам спорта, восстановительные сборы.

3.2.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская практика:

- руководство группой: подача команд, строевые упражнения;
- показ и составление общеразвивающих и специальноразвивающих упражнений;
- контроль за выполнением упражнений;
- проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам;
- обучение техническим действиям;
- составлять конспекты тренировочных занятий;
- проведение соревнований по ОФП и СФП.

В учебно-тренировочном процессе для юных бойцов необходимо предусмотреть также приобретение судейских навыков в качестве :

- руководителя ковра,
- судьи-секундометриста,
- судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- участие в судействе в качестве бокового судьи;
- участие в судействе в качестве зам. главного судьи;
- участие в судействе в качестве рефери на площадке;
- участие в качестве главного секретаря;
- участие в судействе в качестве главного судьи.
 - организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
 - составление положения о соревновании;
 - оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица жеребьевки
 - изучение особенностей судейства соревнований;
 - освоение критериев оценки технических действий .

3.2.8. АТТЕСТАЦИЯ

Зачетные требования по технической, тактической и теоретической подготовки входят в состав требований на аттестации, для присвоения гыпов и данов технической квалификации, соответственно годам обучения и этапам подготовки спортсменов.

Согласно требованиям комплектования учебных групп ниже представлена таблица зачетных требований по теоретической, технической, тактической и физической подготовленности, а так же соответствия предъявленных требований к присвоению технической квалификации (гыпов и данов) по тхэквондо МФТ.

группы	туль	спарринг	Техника ударов	Силовое разбивание	спецтехника	теория	ОФП	СФП	Самооборона	Минное кол. баллов	Группы
10	Саджи черуги Саджи Макки	-	-	-	-	Вопросы соответствующие изученным темам и полученной информации, согласно этапу подготовки и году обучения	Согласно протоколу контрольных переводных нормативов. Выставляется балл (максимальный 5) уровня общей физической подготовленности.	Согласно протоколу контрольных переводных нормативов. Выставляется балл (максимальный 5) уровня специальной физической подготовленности.	-	16	НП-1
9	Саджи макки Чон Джи	На 3 шага	-	-	-				-	20	НП-1
8	Чон Джи Тан Гун	На 3 шага	Ап чаги Долео чаги Нерио чаги	-	-				-	24	НП-2
7	Тан Гун До Сан	На 3 шага На 2 шага	Долео чаги Нерио чаги Йоп чаги	Ап чаги (доска 1,5 см)	-				Освобождение от захватов за руку	32	НП-2 ТЭ-1
6	До сан Вон Хе	На 3 шага На 2 шага	Йоп чаги Коро чаги	Ап чаги (доска 1,5 см) Нерио чаги (доска 1,5 см)	нопи чаги (по макеваре)				Освобождение от захватов за руку	36 32	ТЭ-1 ТЭ-2
5	Вон Хе Юль Гок	На 2 шага На 1 шаг	Торойоп чаги Торокоро чаги Торонерио чаги	Йоп чаги (доска 2 см)	Нопичани Долео чаги (по макеваре)				Освобождение от захватов на туловище	36 32	ТЭ-2 ТЭ-3
4	Юль гок Чун Гун	На 1 шаг Полу свободный (10 боев по 2 мин по заданию)	Торойоп чаги Торокоро чаги Торонерио чаги	Йоп чаги (доска 2 см) Сонкаль черуги (доска 2 см)	йопчаги через препятствие (доска 2 см) долео чаги (по макеваре на высату - рост +				Освобождение от захватов на туловище	36 32	ТЭ-3 ТЭ-4

					60 см)						
3	Чун Гун Те ге	Полу свобо дный (10 боев по 2 мин по задан ию) свобо дный	Тыме ап чаги Тыме йоп чаги Тыме долео чаги Тыме нерио чаги	Ап дюмок черуги (доска 2 см) Йоп чаги (доска 2 см)	Тыме торо йоп чаги (по макеваре на высату - рост + 60 см) Долео чаги (доска 2 см) Панде долео чаги по макеваре				Освобож дение от захватов за шею	36 32	ТЭ-4 ТЭ-5
2	Те Ге Хваран	1 шаг свобо дный (20 боев по 2 мин)	Тыме торо йоп чаги Тыме торо коро чаги Тыме торо долео чаги Тыме ти чаги (на 180 и 360 градусов)	Дун дюмок черуги (доска 2 см) Тыме йоп чаги (доска 2 см)	Тыме торо йоп чаги Панде долео чаги (доска 2 см)				Освобож дение от захватов за шею	36 32	ТЭ-5 ССМ -1
1	Хваран Чонг Му	Своб одны й (20 боев по 2 мин)	_____	Долео чаги (доска 2 см) Банде долео чаги (доска 2 см) Ап дюмок черуги (доска 2 см)	Все удары спецтехн ики (по макеваре на высату - рост + 70 см)				Действи я при нападен ии с палкой	32 28 (мл адш е 18 лет)	ССМ -1
1 дан	Хванге Пхоум Гебек	Своб одны й (20 боев по 2	3 удара на выбор комисси и	4 удара ногами на выбор комисси	Все удары спецтехн ики	Вопросы соответств ующие изученны м темам и	Согласно протоколу контрольн о- переводн	Согласно протоколу контрольн о- переводн	Действи я при нападен ии с ножом	36 32	ССМ -1

		мин)		и (доска 3 см) 1 удар руками на выбор комиссии и (кирпич)		полученной информации, согласно этапу подготовки и году обучения	ых нормативов. Выставляется балл (максимальный 5) уровня общей физической подготовленности.	ых нормативов. Выставляется балл (максимальный 5) уровня специальной физической подготовленности.			
2 дан	Ыам Чун Джан Чуч Хе	Свободный с двумя противниками.	3 удара на выбор комиссии	4 удара ногами на выбор комиссии и (доска 3 см) 1 удар руками на выбор комиссии и (кирпич)	Все удары спецтехники				Действия при нападении с огнестрельным оружием	36 32	ССМ -1 ССМ -2
3 дан	Сам Иль Ю Син Чой Йонг	Свободный с тремя и более противниками.	3 удара на выбор комиссии	4 удара ногами на выбор комиссии и (доска 3 см) 1 удар руками на выбор комиссии и (кирпич)	Все удары спецтехники				Действия при нападении (на выбор комиссии)	36 32	ССМ -2 ССМ -3

Примечание: тестирование силы удара в разделе «силовое разбивание» проводится только с учащимися не младше 18 лет.

Спортсмен не может продолжать экзамен, если по программе ТУЛЬ или СПАРРИНГ он набирает менее 3-х баллов.

Для присвоения соответствующей квалификации при выполнении заданий в сумме необходимо набрать не менее количества баллов, чем указано в таблице.

Критерии оценки тулей: (выставляется среднеарифметическая оценка)

- Техника - 5 баллов (максимум)
- Сила - 5 баллов (максимум)
- Равновесие - 5 баллов (максимум)
- Контроль дыхания - 5 баллов (максимум)
- Ритм - 5 баллов (максимум)

Оценка технических действий: 5 баллов (максимум)

- оценка «5» - технические действия (элементы, комбинации, атака, защита, контрприем) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой, и фиксацией в финальной фазе упражнения;
- оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, ошибками, с недостаточной концентрированностью и четкостью;
- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, удары не достигают цели.

Критерии оценки спарринга - 5 баллов (максимум) (выставляется среднеарифметическая оценка)

- Тактика ведения боя 5 баллов (максимум)
- Скорость выполнения ударов и защитных действий 5 баллов (максимум)
- Техника выполнения ударов и защитных действий 5 баллов (максимум)
- Точность выполнения ударов и защитных действий 5 баллов (максимум)
- Эффективность атакующих и контратакующих действий 5 баллов (максимум)
- Выносливость высокой плотности боя 5 баллов (максимум)

Критерии оценки силового разбивания 5 баллов (максимум)

Дается 3 попытки

- разбил доску с 1 попытки – 5
- треснула с 1 попытки - 4
- разбил доску со 2 попытки – 4,
- треснула со 2 попытки - 3
- разбил доску с 3 попытки – 3
- треснула с 3 попытки – 2
- разбил, но не встал в стойку - 1
- не разбил – 0

Критерии оценки спецтехники 5 баллов (максимум) (выставляется среднеарифметическая оценка)

- техника выполнения удара 5 баллов (максимум)
- точность выполнения удара 5 баллов (максимум)

- высота выполнения удара (минимальная высота – рост + 60 см.) 5 баллов (максимум)

Критерии оценки самообороны 5 баллов (максимум) (выставляется среднеарифметическая оценка)

- эффективность 5 баллов (максимум)
- сила 5 баллов (максимум)
- скорость 5 баллов (максимум)
- техника 5 баллов (максимум)

Критерии оценки теоретических знаний 5 баллов (максимум)

Дается 5 вопросов

- Правильный ответ на 5 вопросов - 5 баллов
 - Правильный ответ на 4 вопроса - 4 балла
 - Правильный ответ на 3 вопроса - 3 балла
 - Правильный ответ на 2 вопроса - 2 балла
 - Правильный ответ на 1 вопросов - 1 балл
- Неправильные ответы на все вопросы - 0 баллов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1.	Приказ Госкомспорта РФ от 28.06.2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. М., 1985школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ и УОР)»
2.	Письмо Министерства образования Российской Федерации от 01.02.1995 г. № 03-М и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму от 25.01.1995 г. № 96-Т «Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» (с изменениями на 28.09.2000 г.).
3.	Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
4.	Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
5.	Дзюдо. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
6.	Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
7.	Рукопашный бой. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2004.
8.	Теория и методика физической культуры. Учебное пособие \ под ред. Ю.Ф. Курамшина, С-Петербург, 1999.
9.	Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
10.	Врачебный контроль в физической культуре, профессор А.Г. Куколевский, Москва 1965 г.
11.	Методические разработки профессора, доктора наук Ю.А. Шулика КГАФК г. Краснодар. Спортивная борьба. В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев, Москва «Просвещение», 1993 г.
12.	Педагогическое мастерство тренера. А.А. Деркач, А.А. Исаев, Москва «Физическая культура и спорт», 1981 г.
13.	Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Санкт_петербург, 2002 г.
14.	Атилов А.А., Глебов Е.И. Кик-боксинг лоу-кик. Ростов-на-Дону, 2002
15.	Заяшников С. Тайский бокс. М.: Терра-спорт, 2002
16.	Кленьшев В. Панкратион. Барнаул, 1999.
17.	Куликов А. Кикбоксинг. М.: Фаир-пресс, 1999.
18.	Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999.
19.	Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону, 2002.

20.	Генерал Чой Хонг Хи. Энциклопедия таэквон-до. 2000 г.
21.	Панченко К.Л., Григорьев А.М., Попов А.А. Бокс. Техническая и тактическая подготовка. г. Харьков, 1997
22.	Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в РФ Минобразования и науки РФ, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 29.09.2006 № 06-1479
23.	Типовое положение об ОУДОД,

Список интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru>.
2. ГБУ Краснодарского края «Центр развития физической культуры и спорта системы образования» - sportobr.ru
3. Российский союз боевых искусств - <http://www.rsbi.ru/>
4. Нормативные документы - <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70286414>
5. Книги по тхэквондо - <http://bookmail.ru/shop/category/id/41;>
http://modernlib.ru/books/evgeniy_golovihin/programma_po_thekvondo_vtf/read/
6. Информационная сеть «Спортивная Россия» - <http://www.infosport.ru/>

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по Таеквон-до тренера-преподавателя Суворова Р.О

Рабочая программа Суворова Р.О. рассчитана для занятий по таеквон-до для детей 7-10 лет и составлена для групп начальной подготовки первого года обучения.

Данная программа состоит из пояснительной записки, актуальности, цели и задач, принципов обучения, сроков и условий реализации программы, психологических и возрастных особенностей, прогнозируемых результатов, методов обучения, формах и методов контроля, учебно-тематического планирования, содержания образования, квалификационной программы для ГНП - первого года обучения.

В рабочей программе Суворова Р.О. изложены все необходимые разделы. Четко сформулированы возрастные и психологические особенности детей 7-10 лет от которых в дальнейшем автор отталкивается при составлении тематического планирования, содержания образования методов и форм контроля.

В программе достаточно подробно приводятся компетенции, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения.

Представлен широкий список литературы использованной при разработке рабочей программы, а также список литературы для обучающихся, представлен план воспитательной работы, характеристика данного вида спорта.

Квалификационная программа I юношеского и III взрослого разрядов, комплексы упражнений, планы-конспекты уроков разработаны с учетом возрастных особенностей и уровнем подготовки обучающихся, что соответствует группам начальной подготовки первого года обучения.

В целом, рабочая программа написана логично, грамотно и профессионально.

Заключение: на основе вышесказанного считаю, что программа по таеквон-до составленная тренером-преподавателем Суворова Р.О. может быть рекомендована к внедрению в учебно-тренировочный процесс ДЮСШ № 5 для занятий по таеквон-до детей 7-10 лет.

РЕЦЕНЗЕНТ:

Кандидат педагогических наук,

Заведующий кафедры спортивных дисциплин БГУ



Гармаев В.Б.

