

Управление образования администрации г. Хабаровск
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровска
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета

Протокол № _____

«__10__» февраля 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ЦРТДиЮ»

_____ Н.Г. Гуревич

Приказ № _____

«__10__» февраля 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ТХЭКВОН – ДО- МАССОГИ»

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: уровневая

Возраст обучающихся – 12- 16 лет

Срок реализации – 3 года

Автор - составитель:
Королев Владимир Михайлович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Хабаровск

2021

Комплекс основных характеристик ДООП:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Тхэквон - До Массоги» разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон Правительства Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Москва 2015;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.19 г. № 1321. Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском, муниципальном районе Хабаровского края»
- Устав МАУ ДО «ЦРТДиЮ»

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является Таэквон–До. Благодаря тому, что регулярно проводятся соревнования, техника, тактика и стратегия достигла наивысшей степени совершенства. Тхэквон – До приобрело современный облик и не оторвалось от реальной жизни.

Направление программы: восточное единоборство

Форма организации содержания программы: модульная

Уровень усвоения программы: базовый, расширенный.

Актуальность: Занятия этим видом восточных единоборств служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, что становится особенно актуальным для жизни в современном, стремительно развивающемся, обществе.

По определению основателя данного корейского боевого искусства, Чой Хонг Хи, «Тхэквон - До – это система духовной тренировки и техники самообороны без оружия». То есть Тхэквон –До формирует внутреннюю культуру человека, характер, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий Тхэквон-До у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Именно поэтому возникла необходимость в разработке преемственной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Тхэквон - До – Массоги ».

Выпускники объединения «Тхэквон –До МФТ» желая продолжать занятия спортом, совершенствовать полученные навыки и углублять теоретические знания о выбранном ими единоборстве, теперь смогут оставаться и продолжать обучение на более профессиональном уровне. В этом заключается **новизна** данной программы.

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

Программа построена с учетом научно обоснованных рекомендаций по содержанию и организации учебно–тренировочного процесса в Тхэквон - До, возможным результатам освоения программы и методам их оценки. Она возникла в результате большой теоретической, практической и исследовательской работы педагога, содержит все структурные части и компоненты.

Форма организации содержания – очная, с возможностью дистанционного обучения на платформах: jitsi Meet, Zoom, WhatsApp, электронная почта.

Адресат программы: возраст обучающихся 12 - 16 лет

Зачисление в группы в группу первого года обучения производится с обязательным условием – подписание договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных. Обучающийся должен предоставить справку о состоянии здоровья обеспечивающую доступ к занятиям Тхэквон - До МФТ.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объём и сроки усвоения программы: 3 года

Сроки усвоения программы: 216 часов в год (648 часов).

Режим занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час- 45 мин). Перерыв – 10 мин

Формы проведения занятий:

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование духовно-нравственных и физических качеств личности учащихся, способствующих эффективному спортивному росту, формированию потребности к постоянному самосовершенствованию через обучение техники и философии Тхэквондо.

Задачи программы:

Личностные:

1. Формировать духовно-нравственные понятия и нормы, способствовать положительной адаптации подростков в обществе сверстников и взрослых.
2. Создавать условия для профессионального и личностного самоопределения обучающихся.
3. Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные:

1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
3. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Предметные:

1. Совершенствование техники Тхэквондо с учетом уровня подготовки обучающихся;
2. Систематически повышать тренировочные и соревновательные нагрузки обучающихся до требований в группах спортивного совершенствования.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовки.
4. Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо
5. Оказывать первую медицинскую помощь.

Педагогическая целесообразность программы:

Программа имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы учащиеся получают не только базовую спортивную подготовку по тхэквондо, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей.

Обучение строится на основе следующих принципов:

- принцип преемственности определяющий последовательность изложения программного материала по этапам обучения, единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность обучения и воспитания детей для всех возрастных групп;

- принцип комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучаемых;

- неуклонный рост объёма средств общей и предметной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объёма предметной подготовки;

- принцип активности обучающихся, которая проявляется в усвоении содержания и целей обучения, планировании и организации своей работы, в проверке ее результатов. В реализации этого принципа обучение наиболее тесно смыкается с воспитанием таких качеств, как трудолюбие, ответственность и др.

Особенности организации образовательного процесса

В группы «Тхэквон – До Массоги » 1 года обучения производится обучающихся:

- наличие договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных

- имеющие квалификацию 4 гуп (синий пояс – 3й гуп (синий пояс с красной riskой).

- получившие свидетельство (на уровне учреждения) по итогам прохождения первых двух этапов (окончивший полный курс) обучения по программе «Тхэквон - До МФТ».

- при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий «Тхэквон – До МФТ».

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст зачисления детей в группы –12 лет.

Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями детей, с учётом их физической подготовки и состояния здоровья.

Поскольку важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков – по итогам прохождения первых двух этапов учащимся выдаются свидетельство (на уровне учреждения).

Медицинское обследование учащихся проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными мероприятиями. Без заключения врача о состоянии здоровья, учащиеся к практическим занятиям не допускаются.

Для каждого года обучения определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным видам подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	16	16	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	40	3	37	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка.	66	3	63	Контрольные занятия
4	Техническая подготовка.	90	3	87	Контрольные занятия
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Соревнования технический зачёт
	Итоговая аттестация	2	1	1	
7	Годовая нагрузка.	216	27	189	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения(2 гуп красный пояс)

1.Раздел: Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и не посредственно 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 умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. 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 нужно вносить коррективы. В плане теоретических занятий необходимо отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Тема 1.1 Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Порядок и содержание работы объединения. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии.

Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.

Тема 1.2 Краткий обзор истории Тхэквон – До МФТ.

Теория: География развития Тхэквондо. Тхэквондо как средство физического воспитания его краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

Тема 1.3 Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в образовании.

Тема 1.4 Анатомио - физиологические особенности организма человека.

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей.

Тема 1.5 Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесённых заболеваний.

Тема 1.6 Психологическая подготовка

Теория: Основные трудности и препятствия в Тхэквон – До. Величина и сложность препятствий.

Тема 1.7 Тактическая подготовка.

Тактика в тхэквондо — это средство одержать победу, быстро осуществить противодействие после предварительной атаки и исправить ситуацию в процессе поединка. Ее целью является обеспечение эффективности управления процессом состязания.

Теория: Постановка тактических задач поединка. Изучение стилей ведения боя. Атаки и их разновидности.

Тема 1.8 Основы спортивной тренировки.

Теория: Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

Тема 1.9 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приёмов Тхэквон До

Теория: Кто привлекается к ответственности. Основания привлечения к ответственности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, координация, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики

Теория: развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности

Практика: упражнения на развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, планка, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног

Практика: упражнения на развитие быстроты: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение обще развивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Практика: упражнения на развитие гибкости: обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Практика: упражнения на развитие выносливости: Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Практика: упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, регби, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

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, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех

двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (Тхэквондо) или вида трудовой деятельности. Теория: развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ,

Практика: упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед.

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.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макиваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания

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

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 на одной ноге - 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.

Раздел 4 Техническая подготовка.

Техническая подготовка – это специальный процесс обучения спортсменов технике движений, свойственных конкретному виду спорта(Тхэквондо) и постепенное доведение их выполнения до совершенства.

Тема 4.1 техника ударов руками.

Теория: познакомить с названием и техникой выполнения вновь изучаемых ударов руками (оллё джириги, юп нэрё сонкаль тэриги, вэ юп палькуп тульки).

Практика: разучивание основы техники выполнения новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке.

Совершенствование техники ранее изученных ударов руками

Тема: техника ударов ногами.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (тимё бандэ доллё горо чаги, бакуро нулло чаги, тимё бандэ доллё чаги, тимё двитча чаги, тимё тора сэво чаги).

Практика: разучивание новых ударов по разделениям (на три счёта) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники ранее изученных ударов ногами.

Тема 4.2 Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке.

Теория: Изучение и отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам передней и дальней рукой(ногой), сдвоенных ударов с применением степов.

Практика: Совершенствовать технику ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке с применением степов.

Тема 4.3 Стойки.

Теория: Познакомить с названием новых стоек суджик соги

Практика: разучивание стойки суджик, отработка стойки в движении с ударом юп нэрё сонкаль тэриги.

Тема 4.4 Техника защитных действий.

Теория: Познакомить с названием новых защитных действий (санбадак миро макги).

Практика: разучить основы техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в движении. Совершенствование техники ранее пройденных блоков.

4.5 Комплекс формальных упражнений «Туль»

Формальные упражнения «туль» – это подводящие упражнения, которые созданы для воспитания всех физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости и быстроты.

В Тхэквон – До МФТ существуют 24 туль. Туль - это сочетание атакующих и защитных движений. Такие технические комплексы существовали в боевых искусствах издревле, когда свободный спарринг еще не существовал. Они

создавались для того, чтобы ученики могли тренироваться как в группе, так и самостоятельно, воспитывая технику, не причиняя увечий друг другу.

Теория: Методика освоения техники выполнения туль.

Практика: методика освоения выполнения туль

1. Чон-Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой рисккой)
2. Дан-Гун (8-й гуп) – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гуп) – желтый пояс с зеленой рисккой)
4. Вон-Хйо (6-й гуп) – зеленый пояс)
5. Йул – Гок(5-й гуп) – зеленый пояс с синей рисккой)
6. Зунг – Гун (4-й гуп) – синий пояс)
7. Той – Гйэ (3-й гуп) – синий пояс с красной рисккой)
- 8. Хва-Ранг (2-й гуп) – красный пояс)**
9. Чунг-Му (1-й гуп) – красный пояс с черной рисккой)

Новые движения:

Моа чунби соги

Аннун соги сонбадак миро макги

Ниунза соги ап зумок оллё макги

Суджик соги сонкаль нэрё тэриги

Нопундэ доллё чаги

Ниунза соги ап зумок каундэ баро цируги

Ниунза соги вэ юп палькуп тульки

Моа соги ан пальмок нопундэ юп ап тэриги

Хва – Ранг (красный пояс)

Теория: Основные направления тренировки в Хва – Ранг(29 движений).

Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей.

Новые движения:

1. Гоннун со сонкаль нопундэ ап тэриги.
2. Твимйю йоп чаги цируги.
3. Ниунза со пальмок назундэ макги.
4. Гоннун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги.
5. Каундэ двитча цируги.
6. Аннун со пальмок каундэ ап макги.
7. Аннун со дунг зумок нопундэ йоп тэриги.
8. Ниунза кёча сонкаль момчо макги.
9. Гоннун со санг сонбадак олльо макги.

Тема 4.6 Техника Массоги (разновидности спарринга)

Ильбо массоги – спарринг на один шаг

Спарринг на один шаг первый ученик выполняет всего один удар рукой или ногой. Второй выполняет одно защитное действие и один контрудар.

Спарринг на один шаг выполняет высший идеал Тхэквондо победа одним ударом (Ил гоп пил са).

Теория: Познакомить с правилами выполнения спарринга на один шаг.

Практика: Совершенствование спарринга на один шаг, научиться наносить предельно точные быстрые и сильные удары по уязвимым точкам тела соперника в точно выбранный момент времени с выбором правильного средства атаки.

Атака	Защита	Ответная атака
Гоннун соги каундэ цируги	Двйтбаль соги бакат палмок ануро макги	Дизибо цируги с переходом в правостороннюю гоннун соги
Гоннун соги каундэ зумок цируги	Йопча оллиги	Ап дунг зумок тэриги, переход в левостороннюю гоннун соги.
Гоннун соги каундэ цируги	Гоннун соги голчо санбадак макги	Каундэ йопча цируги правой ногой
Гоннун соги каундэ цируги	Гоннун соги голчо санбадак макги	Каундэ йобаба ча бушиги правой ногой
Гоннун соги каундэ цируги	Бакат бандал чаги	Йопча цируги той же ногой
Гоннун соги каундэ цируги	Гоннун соги нэрю кйогча зумок макги	Бандэ доллюо горо чаги правой ногой

Тема 4.7 Свободный (тренировочный) спарринг

Спарринг в тхэквондо – это возможность применить на практике умения и навыки, приобретённые при изучении базовой техники. Спарринг, несомненно, один из самых зрелищных видов программы. Спортсмены имеют здесь полную свободу, но это не означает, что возможны грубость или неконтролируемые удары.

Теория: Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала.

Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Примерные тренировочные задания.

- удары сбоку правой рукой
- удар сбоку правой под шаг левой ногой
- удар сбоку правой под приставку правой ноги
- перекрестный удар

Атака нэрю чаги с места стоящего противника.

Атака на подготовку нэрю чаги с места на сближение с противником.

Встречная атака доллю чаги (нэрю чаги) с шагом.

Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника.

Атака доллю чаги после подшагивания.

Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с подскоком с места из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.

Ответная атака ап чаги после разножки с одновременным проведением угроз и вызовов.

Контратака двит чаги, торо йоп чаги после поворота на 90 градусов.

Ответная ап чаги, йоп чаги, отшагивая назад после проваливания противника.

Контратака атакой доллю чаги, отшагивая в сторону.

Контратака атакой йоп чаги, отшагивая в сторону.

Атака серией против серий(темповый перебой)

Теория: Ознакомить обучающихся с техническим действием атака серией против серий. Используется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки.

Практика:

Применяемые удары

- двойной удар (ап зумок) руками
- Прямой удар (ап зумок) передней рукой + двойной (ап зумок) + боковой удар (доллю чаги) дальней ногой
- двойной (ап зумок) + (доллю чаги) дальней ногой
- двойной (ап зумок) + обратный удар с захлестом голени (бандэ доллю горо чаги)
- двойной удар(ап зумок) руками в прыжке + обратный удар с захлестом голени (бандэ доллю горо чаги)
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (нэрю чаги) передней ногой сверху

Атака из челнока

Теория: Совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге атака их челнока, с учетом изученного материала.

Челнок это - движение вперед назад с перемещением опоры с впереди стоящей ноги на сзади стоящую ногу. Перемещение вперед – передний челнок; перемещение на месте - нейтральный челнок и перемещение назад - задний челнок.

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (доллю чаги) дальней ногой
- прямой удар (йоп чаги) передней ногой
- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- боковой удар (нэрю чаги) передней ногой сверху
- обратный круговой удар (бандэ доллю чаги)
- горо чаги – удар с захлестом голени
- бандэ доллю горо чаги – обратный удар с захлестом голени
- прямой удар (твимйо ап чаги) дальней ногой

Применяемые серии

- двойной боковой удар (доллю чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар (доллю чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллю чаги) дальней ногой в голову
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллю чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + обратный удар с захлестом голени (бандэ доллю горо чаги)

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + обратный круговой удар (бандэ доллю чаги) ногой в голову
- прямой удар (зумок) ап зумок) передней рукой + прямой удар (юп чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар дальней ногой

Атака из степа.

Теория: Совершенствование атакующих и контратакующих

комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала тактического действия атака из степа, создание благоприятной ситуации начала атаки для проведения ударов ногами, вызова противника на атаку. Не основное значение степа - демонстрация активности тхэквондиста

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону передней ногой
- боковой удар передней ногой
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- обратный круговой удар (бандэ долльо чаги)
- горо чаги – удар с захлестом голени
- бандэ долльо горо чаги – обратный удар с захлестом голени
- прямой удар (твимйо ап чаги) дальней ногой
- дольмё чаги

Применяемые серии

- двойной боковой удар (долльо чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар (долльо чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (долльо чаги) ногой в голову со скольжением
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + обратный круговой удар (бандэ долльо чаги)
- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой

Применяемые комбинации

- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой + боковой удар (долльо чаги) ногой в голову
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) в сторону передней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (ап чаги) дальней ногой.
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (твимйо ап чаги) дальней ногой.

- боковой удар (доллю чаги) - удар с разворотом (дольмё чаги) добавить в программу

Тема 4.8 Основы первой медицинской помощи при травмах.

Первая медицинская помощь (ПМП) — это ряд срочных мер, направленных на спасение жизни пострадавшего или больного человека, облегчение его страданий и предупреждение возможных осложнений.

Теория: Виды спортивных травм (травмы рук, травмы стопы, травмы головы) их профилактика. Диагностика травмы.

Практика: Оказания первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях

Тема 4.9 Восстановительные мероприятия.

Теория: педагогические средства, обеспечивающие эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса.

Практика: Рациональное планирование физкультурно спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.

Тема 4.10 Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика - процесс овладения, обучающими, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства по Тхэквондо

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника инструктора и участие в организации и проведения спортивных соревнований в качестве судей.

Теория: Спортивная терминология. Умение вести подготовительную часть занятия. Общие понятия о классификации физических упражнений.

Практика: Руководство группой: подача команд, строевые упражнения; - показ и составление общеразвивающих и специально развивающих упражнений; проведение разминки с группой перед учебно-тренировочным занятием.

- контроль за выполнением упражнений

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

- судьи-секундометриста,

Тема 4.11 Вирёк силовое измерение

Измерение силы удара воспитывает у спортсмена взрывную силу, мощь, умение наносить точный, жесткий, сокрушительный, акцентированный удар,

как руками, так и ногами. В соревновательной программе мужчины выполняют пять разных ударов, а женщины три. Соревнования проходят на специально разработанном станке, на котором крепятся пластиковые многоразовые доски. В России для детей и подростков, чтобы снизить травматизм, мы используем специальный силомер.

Теория: Требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе Вирёк (силовое измерение).

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов(ап зумок циркуги, доллёо чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ доллёо чаги).

Отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание

Тема 4.12 Кёкпа – силовое разбивание.

Разбивание предметов - раздел тхэквондо, развивающий точность и силу ударов. Основной упор делается на совершенно определенные приемы с проявлением максимальных силовых возможностей организма. При испытании силы удара демонстрируется эффективность приемов тхэквондо посредством разрушения досок или черепицы отработанными приемами рук и ног. Для удачного выполнения силовых приемов необходимы не только техника, быстрота и сила, но и точность, концентрированность. Внутренняя мобилизация вводит исполнителя в такое состояние, которое позволяет сконцентрировать все свои силы в одну единственную точку – точку удара.

Теория: требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе кёкпа (силовое разбивание)

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок циркуги, сонкаль юп тэриги, доллёо чаги) и отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание.

Тема 4.13 Специальная техника (т-ки)

Специальная техника - это особенная техника Тхэквондо, в которой необходимо разбить один или несколько предметов в прыжке. Воспитывает прыгучесть, быстроту, взрывную силу. Умение ориентироваться в пространстве, не терять равновесия и сохранять контроль за своим телом даже в прыжке. На соревнованиях мужчины выполняют пять ударов, женщины – три на специально разработанном тренажере

Теория: Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок)

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок циркуги, твимйю нопхи чаги) и отработка пяти техничек действий в программе спецтехника.

5. Раздел. Официальные соревнования

Участие в соревнованиях вырабатывает у тхэквондиста оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность преодолевать эти трудности.

Теория: Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

Практика: Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк» на уровне края, региона.

6. Раздел. Промежуточная, итоговая аттестация.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	16	16	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	40	3	37	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка.	66	3	63	Контрольные занятия
4	Техническая подготовка.	90	3	87	Контрольные занятия
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Соревнования технический зачёт
	Итоговая аттестация	2	1	1	
7	Годовая нагрузка.	216	27	189	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения (1гуп красный пояс с чёрной рисккой)

1.Раздел: Теоретическая подготовка.

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 умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Программный материал распределяется на весь период тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. 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 нужно вносить коррективы. В плане теоретических занятий необходимо отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Тема 1.1 Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Порядок и содержание работы объединения. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии.

Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.

Тема 1.2 Краткий обзор истории Тхэквон – До МФТ.

Теория: Выдающиеся спортсмены, чемпионы тхэквондо прошлого и настоящего.

Практика: тестовое задание на знание основ Тхэквон - До

Тема 1.3 Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в образовании.

Тема 1.4Анатомо - физиологические особенности организма человека.

Функции мышц нижних и верхних конечностей. Физиологические основы физических качеств.

Тема 1.5 Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесённых заболеваний.

Тема 1.6 Психологическая подготовка

Теория: Учебно – тренировочная группа как коллектив. Межличностные отношения в группе. Выработка социального отношения к дисциплине.

Практика: Тренинговые задания на групповое взаимодействие

Тема 1.7 Тактическая подготовка.

Тактика в тхэквондо — это средство одержать победу, быстро осуществить противодействие после предварительной атаки и исправить ситуацию в процессе поединка. Ее целью является обеспечение эффективности управления процессом состязания.

Теория: Поединки с более рослым противником, с более сильным, с двумя противниками. Действия спортсмена в поединке.

Практика Спарринг. Вызов противника на приём, маскировка собственных действий.

Тема 1.8 Основы спортивной тренировки.

Теория: Разминка, ее задачи и методика проведения.

Физические упражнения – основное средство подготовки.

Общие понятия о классификации физических упражнений

Практика: Общефизическая подготовка

Тема 1.9 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приёмов Тхэквон До

Теория: Уголовная, ответственность за неправомерное использование навыков тхэквондо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики.

Теория: развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности

Практика: упражнения на развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног

Практика: упражнения на развитие быстроты: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение обще развивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Практика: упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Практика: упражнения на развитие гибкости: обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Практика: упражнения на развитие выносливости: Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Практика: упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, регби, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

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

Раздел 3 Специальная физическая подготовка.

Теория: развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ,

Практика: упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед.

Упражнения на координационной лестнице.

Практика: упражнения с координационной лестницей - направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса. движение лицом вперед, по одному касанию в квадрате

- движение лицом вперед по два касания в квадрате
- движение боком по два касания в квадрате
- движение боком по два касания вне квадрата, по два в квадрате
- движение лицом вперед, прыжок двумя ногами в квадрат, два вне квадрата
- движение лицом вперед, прыжок двумя ногами в квадрат, два вне квадрата присед

Практика: 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.

Практика: упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макиваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером.

Практика: специализированные игровые комплексы.

Игры в касания

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

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 на одной ноге - 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 с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Раздел 4 Техническая подготовка.

Техническая подготовка – это специальный процесс обучения спортсменов технике движений, свойственных конкретному виду спорта(Тхэквондо) и постепенное доведение их выполнения до совершенства

Тема 4.1 техника ударов руками.

Теория: познакомить названием вновь изучаемых ударов руками (оллё джириги, юп нэрё сонкаль тэриги, вэ юп палькуп тульки).

Практика: разучивание основы техники новых ударов на месте по разделением с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке.

Совершенствование техники ранее изученных ударов руками

Тема: техника ударов ногами.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (тимё бандэ доллё горо чаги, бакуро нулло чаги, тимё бандэ доллё чаги, тимё двитча чаги, тимё тора сэво чаги).

Практика: разучивание новых ударов по разделениям (на три счёта) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники ранее изученных ударов ногами.

Тема 4.2 Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке.

Теория: Изучение и отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам передней и дальней рукой(ногой), сдвоенных ударов с применением степов.

Практика: Совершенствовать технику ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке с применением степов.

Тема 4.3 Стойки.

Практика: Совершенствование ранее изученной техники стоек с ударами ногой и руками.

Тема 4.4 Техника защитных действий.

Теория: Познакомить с названием новых защитных действий (санбадак миро макги).

Практика: разучить основы техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в движении. Совершенствование техники ранее пройденных блоков.

4.5 Комплекс формальных упражнений «Туль»

В Тхэквон – До МФТ существуют 24 туль. Туль - это сочетание атакующих и защитных движений. Такие технические комплексы существовали в боевых искусствах издревле, когда свободный спарринг еще не существовал. Они создавались для того, чтобы ученики могли тренироваться как в группе, так и самостоятельно, воспитывая технику, не причиняя увечий друг другу.

Теория: Методика освоения техники выполнения туль.

Практика: методика освоения выполнения туль

1. Чон-Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой рисккой)
2. Дан-Гун (8-й гуп) – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гуп) – желтый пояс с зеленой рисккой)
4. Вон-Хйо (6-й гуп) – зеленый пояс)
5. Йул – Гок(5-й гуп) – зеленый пояс с синей рисккой)
6. Зунг – Гун (4-й гуп) – синий пояс)
7. Той – Гйэ (3-й гуп) – синий пояс с красной рисккой)
8. Хва-Ранг (2-й гуп) – красный пояс)
9. Чунг-Му (1-й гуп) – красный пояс с черной рисккой)

Новые движения:

1. Гоннун со сонкаль нопундэ ап тэриги.
2. Твимйю йоп чаги циркуги.
3. Ниунза со пальмок назундэ макги.

4. Гоннун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги.
5. Каундэ двитча цируги.
6. Аннун со пальмок каундэ ап макги.
7. Аннун со дунг зумок нопундэ йоп тэриги.
8. Ниунза кёча сонкаль момчо макги.
9. Гоннун со санг сонбадак оллийо макги.

Чунг – Му (красный пояс с чёрной рисккой)

Теория: Основные направления тренировки Чунг – Му(30 движений).

Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей.

Тема 4.6 Техника Массоги (разновидности спарринга)

Ильбо массоги – спарринг на один шаг

Спарринг на один шаг первый ученик выполняет всего один удар рукой или ногой. Второй выполняет одно защитное действие и один контрудар.

Одношаговый спарринг выполняет высший идеал Тхэквондо победа одним ударом (Ил гоп пил са).

Теория: Познакомить с правилами выполнения спарринга на один шаг.

Практика: Совершенствование спарринга на один шаг, научиться наносить предельно точные быстрые и сильные удары по уязвимым точкам тела соперника в точно выбранный момент времени с выбором правильного средства атаки.

Атака	Защита	Ответная атака
Гоннун соги каундэ цируги	Двитбаль соги бакат палмок ануру макги	Дизибо цируги с переходом в правостороннюю гоннун соги
Гоннун соги каундэ зумок цируги	Йопча оллиги	Ап дунг зумок тэриги, переход в левостороннюю гоннун соги.
Гоннун соги каундэ цируги	Гоннун соги голчо санбадак макги	Каундэ йопча цируги правой ногой
Гоннун соги каундэ цируги	Гоннун соги голчо санбадак макги	Каундэ йобаба ча бушиги правой ногой
Гоннун соги каундэ цируги	Бакат бандал чаги	Йопча цируги той же ногой
Гоннун соги каундэ цируги	Гоннун соги нэрийо кйогча зумок макги	Бандэ доллийо горо чаги правой ногой

Тема 4.7 Свободный (тренировочный) спарринг

Спарринг в тхэквондо – это возможность применить на практике умения и навыки, приобретённые при изучении базовой техники. Спарринг, несомненно, один из самых зрелищных видов программы. Спортсмены имеют здесь полную свободу, но это не означает, что возможны грубость или неконтролируемые удары.

Теория: Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала.

Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Примерные тренировочные задания.

- удары сбоку правой рукой
- удар сбоку правой под шаг левой ногой
- удар сбоку правой под приставку правой ноги
- перекрестный удар

Атака нэрыо чаги с места стоящего противника.

Атака на подготовку нэрыо чаги с места на сближение с противником.

Встречная атака доллыо чаги (нэрыо чаги) с шагом.

Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника.

Атака доллыо чаги после подшагивания.

Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с подскоком с места из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.

Ответная атака ап чаги после разножки с одновременным проведением угроз и вызовов.

Контратака двит чаги, торо йоп чаги после поворота на 90 градусов.

Ответная ап чаги, йоп чаги, отшагивая назад после проваливания противника.

Контратака атакой доллыо чаги, отшагивая в сторону.

Контратака атакой йоп чаги, отшагивая в сторону.

Атака серией против серий(темповый перебой)

Теория: Ознакомить обучающихся с техническим действием атака серией против серий. Используется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки.

Практика:

Применяемые удары

- двойной удар (ап зумок) руками

- Прямой удар (ап зумок) передней рукой + двойной (ап зумок) + боковой удар (доллю чаги) дальней ногой
- двойной (ап зумок) + (доллю чаги) дальней ногой
- двойной (ап зумок) + обратный удар с захлестом голени (бандэ доллю горо чаги)
- двойной удар(ап зумок) руками в прыжке + обратный удар с захлестом голени (бандэ доллю горо чаги)
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (нэрю чаги) передней ногой сверху

Атака из челнока

Теория: Совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге атака их челнока, с учетом изученного материала.

Челнок это - движение вперед назад с перемещением опоры с впереди стоящей ноги на сзади стоящую ногу. Перемещение вперед – передний челнок; перемещение на месте - нейтральный челнок и перемещение назад - задний челнок.

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (доллю чаги) дальней ногой
- прямой удар (йоп чаги) передней ногой
- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- боковой удар (нэрю чаги) передней ногой сверху
- обратный круговой удар (бандэ доллю чаги)
- горо чаги – удар с захлестом голени
- бандэ доллю горо чаги – обратный удар с захлестом голени
- прямой удар (твимйо ап чаги) дальней ногой

Применяемые серии

- двойной боковой удар (доллю чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар (доллю чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллю чаги) дальней ногой в голову
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллю чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар(ап зумок) руками в прыжке + обратный удар с захлестом голени (бандэ доллю горо чаги)

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + обратный круговой удар (бандэ долльо чаги) ногой в голову
- прямой удар (зумок) ап зумок) передней рукой + прямой удар (юп чаги) дальней ногой
- прямой удар(ап зумок) передней рукой + прямой удар дальней ногой

Атака из степа.

Теория: Совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала тактического действия атака из степа, создание благоприятной ситуации начала атаки для проведения ударов ногами, вызова противника на атаку. Не основное значение степа - демонстрация активности тхэквондиста

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону передней ногой
- боковой удар передней ногой
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- обратный круговой удар (бандэ долльо чаги)
- горо чаги – удар с захлестом голени
- бандэ долльо горо чаги – обратный удар с захлестом голени
- прямой удар (твимйю ап чаги) дальней ногой
- дольмё чаги

Применяемые серии

- двойной боковой удар (долльо чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар (долльо чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (долльо чаги) ногой в голову со скольжением
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + обратный круговой удар (бандэ долльо чаги)
- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой

Применяемые комбинации

- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой + боковой удар (доллийо чаги) ногой в голову
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) в сторону передней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (ап чаги) дальней ногой.
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (твимйю ап чаги) дальней ногой.
- боковой удар (доллийо чаги) - удар с разворотом (дольмё чаги) добавить в программу

Тема 4.8 Основы первой медицинской помощи при травмах.

Первая медицинская помощь (ПМП) — это ряд срочных мер, направленных на спасение жизни пострадавшего или больного человека, облегчение его страданий и предупреждение возможных осложнений.

Теория: Виды спортивных травм (травмы рук, травмы стопы, травмы головы) их профилактика. Диагностика травмы.

Практика: Оказания первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях

Тема 4.9 Восстановительные мероприятия.

Теория: медико-биологические средства восстановления, рациональное и дополнительное питание, витаминизацию ("Ундевит", "Аэровит", "Декамевит"); массаж, водные процедуры (душ, душ Шарко, жемчужная ванна, хвойная ванна, пихтовая ванна, соляные ванны, хвойно-солевые и серные ванны и другие физиотерапевтические процедуры, физические факторы природы и др.).

Практика: Рациональное планирование физкультурно спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.

Тема 4.10 Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика - процесс овладения, обучающими, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства по Тхэквондо

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника инструктора и участие в организации и проведения спортивных соревнований в качестве судей.

Теория: Спортивная терминология. Умение вести подготовительную часть занятия. Общие понятия о классификации физических упражнений.

Практика: Руководство группой: подача команд, строевые упражнения;
- показ и составление общеразвивающих и специально развивающих упражнений; проведение разминки с группой перед учебно-тренировочным занятием.

- контроль за выполнением упражнений

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

- судьи-секундометриста,

Тема 4.11 Вирёк силовое измерение

Теория: Требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе Вирёк (силовое измерение).

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов(ап зумок циркуги, доллё чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ доллё чаги).

и отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание

Тема 4.12 Кёкпа – силовое разбивание.

Теория: требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе кёкпа (силовое разбивание)

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок циркуги, сонкаль юп тэриги, доллё чаги) и отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание.

Тема 4.13 Специальная техника (т-ки)

Специальная техника - это особенная техника Тхэквондо, в которой необходимо разбить один или несколько предметов в прыжке. Воспитывает прыгучесть, быстроту, взрывную силу. Умение ориентироваться в пространстве, не терять равновесия и сохранять контроль за своим телом даже в прыжке. На соревнованиях мужчины выполняют пять ударов, женщины – три на специально разработанном тренажере

Теория: Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок)

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок циркуги, твимйю нопхи чаги) и отработка пяти техничек действий в программе спецтехника.

5. Раздел. Официальные соревнования

Участие в соревнованиях вырабатывает у тхэквондиста оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность преодолевать эти трудности.

Теория: Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

Практика: Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк» на уровне края, региона.

6. Раздел. Промежуточная, итоговая аттестация.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	34	3	31	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка.	60	3	57	Контрольные занятия
4	Техническая подготовка.	94	3	91	Контрольные занятия
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Соревнования технический зачёт
	Итоговая аттестация	2	1	1	
7	Годовая нагрузка.	216	32	184	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения (чёрный пояс 1й дан)

1.Раздел: Теоретическая подготовка.

Тема 1.1 Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Порядок и содержание работы объединения. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии.

Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту

Тема 1.2 Краткий обзор истории Тхэквон – До МФТ.

Теория: История развития тхэквондо МФТ

Практика: Тестовое задание на знание основ Тхэквон - До МФТ

Тема 1.3 Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры.

Тема 1.4 Анатомио - физиологические особенности организма человека.

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Мышцы и их функции. Оси движений и функции суставов.

Тема 1.5 Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.

Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, наркотики, алкоголь) Режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Тема 1.6 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд

Теория: Характеристика трудностей по степени и содержанию, соревнования в группах и по другим видам спортивных единоборств, спортивные игры.

Игры на формирование навыков отвлечения соперника

Практика: Тренировочные задания на групповое взаимодействие.

Тема 1.7 Тактическая подготовка.

Теория: Развитие психических качеств способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления.

Практика Спарринг. Вызов противника на приём , маскировка собственных действий.

Тема 1.8 Основы спортивной тренировки.

Теория: Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

Практика: Общефизическая подготовка.

Тема 1.9 Уголовная, административная и дисциплинарная

ответственность за неправомерное использование приёмов Тхэквон До

Теория: Санкции. Порядок привлечения к ответственности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики.

Теория: развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности

Практика: упражнения на развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног

Практика: упражнения на развитие быстроты: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение обще развивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Практика: упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Практика: упражнения на развитие гибкости: обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Практика: упражнения на развитие выносливости: . Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Практика: упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, регби, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

Практика: подвижные игры и эстафеты.

- подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.
- эстафеты с бегом, с расстановкой и собиранием предметов.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ

Практика: упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на

скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед

Упражнения на координационной лестнице.

Практика: упражнения с координационной лестницей направлены - на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса движение лицом вперед, по одному касанию в квадрате

- движение лицом вперед по два касания в квадрате
- движение боком по два касания в квадрате
- движение боком по два касания вне квадрата, по два в квадрате
- движение лицом вперед, прыжок двумя ногами в квадрат, два вне квадрата
- движение лицом вперед, прыжок двумя ногами в квадрат, два вне квадрата присед
- скручивание в тазу, прыжок правая нога вперед, прыжок левая нога вперед
- прыжок правая нога вперед, прыжок в положении прямо, прыжок левая нога вперед
- скрестный шаг перед собой с движением вперед

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.

Специализированные игровые комплексы.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макиваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером.

Игры в касания

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

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 на одной ноге - 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 с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Раздел 4 Техническая подготовка.

Техническая подготовка – это специальный процесс обучения спортсменов технике движений, свойственных конкретному виду спорта(Тхэквондо) и постепенное доведение их выполнения до совершенства.

Тема 4.1 техника ударов руками.

Теория: познакомить названием вновь изучаемых ударов руками (оллё джириги, юп нэрё сонкаль тэриги, вэ юп палькуп тульки).

Раздел 4 Техническая подготовка.

Тема 4.1 Техника ударов руками.

Теория: познакомить названием вновь изучаемых ударов руками (дизибо циркуги, супьёнг циркуги,).

Практика: Разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке.

Совершенствование техники пройденных ударов руками

Тема 4.2 Техника ударов ногами.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (тимё бандэ доллё горо чаги, бакуро нулло чаги, тимё бандэ доллё чаги, тимё двитча чаги, тимё тора сэво чаги, сиро чаги).

Практика: разучивание новых ударов по разделениям (на три счёта) и в целом, как на месте так и в перемещениях. Совершенствование техники пройденных ударов ногами.

Тема 4.3 Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке.

Теория: изучение и отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам передней и дальней рукой(ногой), сдвоенных ударов с применением степов.

Практика: совершенствовать технику ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке с применением степов.

Тема 4.4 Стойки.

Теория: познакомить с названием и правильным выполнением стойки нарани со ханульсон соги

Практика: разучивание стойки нарани со ханульсон, отработка стойки.

Тема 4.5 Техника защитных действий

Теория: Познакомить с названием новых защитных действий (Двитбаль со сонкаль нопундэ деби макки, Гоннун со сонбадак оллийо макки, Моа со сонкаль назундэ ап макки).

Практика: Разучить основы техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в движении. Совершенствование техники ранее пройденных блоков.

Тема 4.6 Комплексы формальных упражнений Туль

1. Чон-Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой рисккой)
2. Дан-Гун (8-й гуп) – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гуп) – желтый пояс с зеленой рисккой)
4. Вон-Хйо (6-й гуп) – зеленый пояс)
5. Йул – Гок(5-й гуп) – зеленый пояс с синей рисккой)
6. Зунг – Гун (4-й гуп) – синий пояс)
7. Той – Гйэ (3-й гуп) – синий пояс с красной рисккой)
8. Хва-Ранг (2-й гуп) – красный пояс)
9. Чунг-Му (1-й гуп) – красный пояс с черной рисккой)
- 10. Кванг – Гэ (чёрный пояс 1й дан)**
- 11. Пхо - Йэн (чёрный пояс 1й дан)**
- 12. Гэ - Бэк(чёрный пояс 1й дан)**

Кванг – Гэ (чёрный пояс 1й дан)

Теория: методика освоения техники выполнения Кванг – Гэ туль (39 движений) Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей.

Новые движения:

1. Нарани со ханульсон
2. Двитбаль со сонкаль нопундэ деби макки
3. Гоннун со дизибо циркуги.
4. Гоннун со сонбадак оллийо макки
5. Моа со йоп зумок нэрийо тэриги.
6. Бакуро нулло чаги
7. Моа со сонкаль назундэ ап макки
8. Йнсок чаги
9. Гоннун со пальмок назундэ бандэ макги.
10. Гоннун со нопундэ бандэ циркуги.

Пхо - Йэн (чёрный пояс 1й дан)

Теория: методика освоения техники выполнения Пхо – Йэн туль (36 движений). Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей.

Новые движения:

1. Вэбал соги
2. Аннун со кйогча цируги.
3. Аннун со ап зумок нулло макги
4. Аннун со ан пальмок хэчо макги
5. Аннун со двит палькуп тульки
6. Аннун со супьёнг цируги
7. Кёча со пальмок назундэ ап макки
8. Ниунза со дигутза запги
9. Моа со санг палькуп супьёнг тульки
11. Аннун со дунг зумок йоп двит тэриги
12. Аннун со сонкаль дунг назундэ дэби макги

Гэ - Бэк (чёрный пояс 1й дан)

Теория: методика освоения техники выполнения Гэ – Бэк туль (44 движения) Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей.

Новые движения:

1. Назундэ битуро чаги
2. Ду бандальсон нопундэ макги
3. Аннун со дунг зумок ап териги
4. Аннун со дуру макги
5. Аннун со гутза макги
6. Ниунза со зунгзи зумок дизибо цируги.
7. Кёча со ду пальмок нопундэ макги
8. Начуо со опун сонкут нопундэ баро тульки
9. Начуо со опун сонкут нопундэ бандэ тульки
10. Аннун со сонкаль наджундэ дэби макги

Тема 4.7 Техника Массоги (разновидности спарринга)

Ильбо массоги – спарринг на один шаг

Спарринг на один шаг первый ученик выполняет всего один удар рукой или ногой. Второй выполняет одно защитное действие и один контрудар.

Спарринг на один шаг выполняет высший идеал Тхэквондо победа одним ударом (Ил гоп пил са).

Теория: познакомить с правилами выполнения спарринга на один шаг.

Практика: Совершенствование спарринга на один шаг, научиться наносить предельно точные быстрые и сильные удары по уязвимым точкам тела соперника в точно выбранный момент времени с выбором правильного средства атаки.

Атака	Защита	Ответная атака
Гоннун соги каундэ цируги	Двитбаль соги пальмок макги двумя руками	Двитча милги правой ногой
Гоннун соги каундэ зумок цируги	Гоннун соги чукйо кйогча зумок макги	Нулло чаги правой ногой
Гоннун соги нопундэ цируги	Гоннун соги чукйо пальмок макги	Нопундэ опун сонкут тульки
Гоннун соги ап сонкал тэриги	Нопундэ йопча цируги правой ногой с опорой на руки и левое колено	
Гоннун соги нопундэ баро цируги	Голчо чаги	Ду сонкарак нопундэ пандэ тульки
Гоннун соги нопундэ баро цируги	Пандаль чаги	Хоми сонкут нопундэ тульки

Свободный спарринг

Спарринг в тхэквондо – это возможность применить на практике умения и навыки, приобретённые при изучении базовой техники

Теория: Основные виды тактики поединка (совершенствование ранее изученных обманных действий и скольжением на двух ногах скачком назад, скачком в сторону действий и скольжением на двух ногах скачком назад, скачком в сторону, поскоком назад и в сторону их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Подготовка связок для тренировочного спарринга. Тренировочный спарринг (с имитацией соревнований и правилами судейства поединка). Спарринг в полном комплекте снаряжения.

Атаки с опережением защиты.

Теория: Ознакомить обучающихся с техническим действием атаки с опережением защиты.

Атаки с опережением защиты - применяется когда противник ожидает удара 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.

Практика

Применяемые одиночные удары

- боковой удар(доллю чаги) передней ногой
- боковой удар(доллю чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар(нэрю чаги) сверху передней ногой
- двойной удар (ап зумок)руками + боковой удар(доллю чаги) дальней ногой
- тройной боковой удар(доллю чаги) передней ногой в сторону со скольжением

Повторная атака

Теория: Ознакомить обучающихся с тактическим действием повторная атака.

Повторная атака - применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки

Применяемые одиночные удары

- боковой удар(доллю чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар(доллю чаги) дальней ногой
- прямой удар(ап зумок) передней рукой
- прямой удар(ап зумок) дальней рукой
- прямой удар(йоп чаги) дальней ногой
- боковой удар(кидера чаги) передней ногой на 360°

Применяемые комбинации

- двойной боковой удар(доллю чаги) передней ногой в сторону
- прямой удар(йоп чаги) дальней ногой + боковой удар(доллю чаги) в голову
- двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(доллю чаги) дальней ногой
- двойной удар(ап зумок) руками
- двойной удар(ап зумок) руками в прыжке + боковой удар(доллю чаги) дальней ногой

Атака на угрозы

Теория: Ознакомить обучающихся с тактическим действием атака на угрозы.

«Угроза» - это тактическое действие, создающее опасную ситуацию для противника, когда атакующий боец может беспрепятственно или с не-большими затруднениями продолжить атаку. Угрозы разделяются на истинные, с возможным продолжением в атаку, ложные без продолжения и утрированные (обманные)

Практика:

Применяемые серии ударов

- двойной удар(ап зумок) руками в прыжке
- двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(долльо чаги) передней ногой
- боковой удар(долльо чаги) в сторону передней ногой + двит чаги
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ долльо чаги)) + боковой удар (долльо чаги) передней ногой
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону передней ногой
- двойной удар руками (ап зумок) + двит чаги
- боковой удар в сторону передней ногой (долльо чаги)+ двойной удар руками (ап зумок) в прыжке

Атака на вызов

Теория: Ознакомить обучающихся с тактическим действием атака на вызов.

Вызов – это тактическое действие, создающее для противника благоприятную ситуацию, условие или действие, когда он не собирается проводить те или иные приёмы, а ему их проведение явно навязывается.

Практика

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (долльо) в сторону передней ногой.
- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- боковой удар передней (долльо чаги) ногой
- прямой удар (ап чаги) дальней ногой

Применяемые серии ударов

- двойной боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой + боковой удар (долльо чаги) в голову
- двойной боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой + боковой удар (долльо чаги) в голову.
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) передней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) передней ногой + обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ долльо чаги).

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (ап зумок) дальней рукой в туловище.

- боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой + двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллю чаги) дальней ногой.
- два прямых удара (ап зумок) передней рукой + прямой удар (ап чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой)

Встречная атака

Теория: Ознакомить обучающихся с применением тактического действия встречная атака.

Встречная атака - проводится, одновременно с атакой противника не разрушая ее структуры (обычно с одновременным проведением защиты уклонами).

Практика:

Применяемые одиночные удары

- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (ап зумок) в прыжке передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- прямой удар (ап зумок) в прыжке дальней рукой
- двит чаги
- пандэ доллю чаги
- горо чаги
- пандэ доллю горо чаги
- юп чаги
- торо юп чаги
- твимйю торо юп чаги
- кидера чаги
- боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой

Тема 4.8 Основы первой медицинской помощи при травмах.

Первая медицинская помощь (ПМП) — это ряд срочных мер, направленных на спасение жизни пострадавшего или больного человека, облегчение его страданий и предупреждение возможных осложнений

Травма (от греч. trauma — рана) — повреждение тканей организма человека, вызванное неожиданным действием внешней силы

Теория: Первая помощь при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия.

Практика: Оказания первой медицинской помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях

Тема 4.9 Восстановительные мероприятия.

Теория: медико-биологические средства восстановления, рациональное и дополнительное питание, витаминизацию ("Ундевит", "Аэровит", "Декамевит"); массаж, водные процедуры (душ, душ Шарко, жемчужная ванна, хвойная ванна, пихтовая ванна, соляные ванны, хвойно-солевые и серные ванны и другие физиотерапевтические процедуры, физические факторы природы и др.).

Практика: Рациональное планирование физкультурно спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.

Тема 4.10 Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика - процесс овладения, обучающими, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства по Тхэквондо

Теория: Судейская бригада по спаррингу. Разрешённая зона. Размер до янга

Практика: Проведение разминки, заключительной части, частей занятия по темам;

- контроль за выполнением упражнений
- обучение техническим действиям;
- участие в качестве судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

Тема 4.11 Вирёк силовое измерение

Теория: Требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе вирёк (силовое измерение).

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов(ап зумок цируги, доллйо чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ доллйо чаги).

и отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание.

Тема 4.13 Кёкпа – силовое разбивание.

Теория: Требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе кёкпа (силовое разбивание).

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок цируги, сонкаль йоп тэриги, доллйо чаги) и отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание.

Тема 4.14 Специальная техника (т-ки)

Теория: Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов.

Управление дыханием.

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок цируги, сонкаль йоп тэриги, доллйо чаги) и отработка пяти техничек действий в программе специальная техника..

5. Раздел. Официальные соревнования

Теория: Положение и программа соревнований. Задачи назначения соревнований.

Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк», «Кёкпа» на уровне края, региона, России.

6. Раздел. Промежуточная, итоговая аттестация.

Планируемые результаты:

Согласно, поставленных задач при оценке уровня освоения обучающимся программы педагог учитывает личностные, предметные, метапредметные результаты обучающегося. Критериями освоения программы на каждом этапе являются результаты спортивных достижений ребенка, поскольку личностные и метапредметные изменения оцениваются спустя годы работы с ребенком, а чаще и намного позже.

1. Базовый уровень (1-2 год обучения)

Обучающиеся освоившие этап спортивного совершенствования образовательной программы «Тхэквон – До Массоги»:

Предметные:

- Совершенствование техники Тхэквон -До с учетом уровня подготовки обучающихся
- систематически повышать тренировочные и соревновательные нагрузки обучающихся до требований в группах спортивного совершенствования.

Личностные:

Владеют психологическими качествами, заложенными в принципах «Тхэквон -До»: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и самообладание

Метапредметные:

Имеют высокий уровень специальной и физической подготовки;

2. Расширенный уровень (3 год обучения)

Обучающиеся, освоившие учебно-тренировочный этап:

Предметные:

- Владеют техникой «Тхэквондо»: знание и владение тулей и основ свободного спарринга;

Метапредметные:

- Имеют высокий уровень специальной и физической подготовки

- Имеют соревновательный опыт по направлению (на различных уровнях соревнований)

Личностные:

- Готовы конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- Владеют психологическими качествами, заложенными в принципах «Таэквон-До»: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и самообладание

Комплекс организационно-педагогических условий:

Важным методом воспитания обучающегося является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков – по итогам прохождения первых двух этапов обучающимся выдаются сертификаты (на уровне объединения), и свидетельство в конце четвертого года обучения (на уровне учреждения).

Материально-техническое обеспечение программы:

Для организации занятий необходимо специально оборудованное помещение (спортивный зал). Спортзал должен быть оснащён следующим оборудованием:

- Брусья, шведская стенка, турник, маты, зеркала.
- Тренажёры для общефизической подготовки.
- Тренажёр для измерения силы ударов.
- Приспособления для отработки ударов руками (лапы), для отработки ударов ногами (макивары, ракетки), для отработки ударов ногами и руками (боксёрский мешок).
- Координационная лестница
- Доски для разбивания различной толщины (2,0; 2,5; 3,0 см)
- Гантели (0,5; 1,0 кг), скакалки.

Каждому обучающемуся нужно иметь спортивную форму, шлем, перчатки, накладки на голень, футы (защита ступни), бандаж (защита паха).

Методическое обеспечение:

- Плакаты спортивных упражнений по Тхэквон-До МФТ
- Видеоматериалы учебных занятий, соревнований.
- Учебная литература

Формы аттестации:

Для оценки результатов усвоения программы по итогам полугодия проводится- промежуточная аттестация, по итогам учебного года- итоговая аттестация, которая включает:

1. Зачётные занятия – проверка теоретических знаний.
2. Соревнования – правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются базовые комплексы(см. Приложение 1), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, ритм.

Демонстрация применения технических действий, оценивается: целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, чёткость движений и их тесное взаимодействие:

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 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 - 0 баллов

Результаты зачетных занятий и соревнований фиксируются в зачётной ведомости.

Основными показателями усвоения программы является овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, и участием в соревнованиях различного уровня.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин – М.:ФиС, 1977. - с.207.
2. Генерал Цой Хонг Хи. Энциклопедия ТАЭКВОН – ДО (Корейское искусство самообороны) / Ген. Х.Х. Цой - Перевод на русский язык, М.: АО "ТКД", 1993.
3. Немов, Р.С. Психология образования. Кн. 2 / Р.С. Немов - М: Владос, 2001. – 496 с.
4. Павличенко, А.В. Педагогические условия развития самопознания подростков средствами восточных единоборств / А. В. Павличенко.- Хабаровск, 2001.
5. Подласый, И.П. Педагогика / И.П. Подласый - Владос, 2001.
6. Франко, С. Активная самооборона / Сэмми Франко – М.: Эксмо-Пресс, 2004.
7. Хухлаева, О.В. «Психология подростка»: Учебное пособие / О.В. Хухлаева – М., 2005. – 160с.
8. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / Е.М. Чумаков – М.,1998.
9. Гил, К. Таэквон-До: Корейский боевой вид спорта / К. Гил – М., 1998. – 221 с.
10. Ким, С.Х. Растяжка, Сила, Ловкость в боевой практике. / С.Х. Ким – Ростов – н./Д Феникс., 2002.
11. Энциклопедия Таэквон-До ИТФ Vol 1-15
12. Таэквон-До Тули. Техника выполнения. 2007
13. Войцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Войцеховский – М.; Фис 1971.
14. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
15. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский – М.: ФиС, 1985.
16. Шейка, В.И. Тхэквон - До / В.И. Шейка, А.П. Ефремов. – М.: 2000
17. Цилфидис, Л.К. Путь к Успеху / Л.К. Цилфидис.- Тамбов., 2010

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/>
5. Книги по тхэквондо - <http://bookmail.ru/shop/category/i>

Список литературы для детей и родителей:

1. Генерал Цой Хонг Хи. Энциклопедия ТАЭКВОН – ДО (Корейское искусство самообороны) / Ген. Х.Х. Цой - Перевод на русский язык, М.: АО "ТКД", 1998.
2. Гил, К. Таэквон-До: Корейский боевой вид спорта / К. Гил – М., 1998. – 221 с.
3. Цилфидис, Л.К. Первый шаг/ Л.К. Цилфидис – Тамбов., 2008.
4. Цилфидис, Л.К. Путь к Успеху / Л.К. Цилфидис.- Тамбов., 2010

Приложение 1

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы 1й – 2й год обучения (базовый уровень)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Быстрота Бег 30 м(не более 5,2 с)	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 8 раз)	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)

Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу (не менее 45 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 40 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 3й обучения (расширенный уровень)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Быстрота Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 4,0 с)	Бег 30 м (не более 4,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 6.8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,0с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин

Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	-
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 60 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 55 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 40 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 35 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

ТЕРМИНОЛОГИЯ

СПИСОК используемой терминологии

Команды

Моёт – построится
Чарёт – внимание
Кюни - поклон
Сие – вольно
Чумби – приготовиться
Си Джак – выполнять
Гуман – закончить
Андже – сесть
Иро Сот – встать
Добок Чунгдан – поправить форму
Баро – прямо
Даши – повторить
Кесок – продолжать
Гедэ - поменять
Чончони –выполнять медленно
Химики – выполнять мощно, быстро

Основные термины

Тасе- удары ногами
Квон- удары руками
До- путь
До Янг – тренировочный зал
До-Бок - форма для занятий
Гуп - ученическая степень
Дан – мастерская степень
Ти – пояс
Массоги – спарринг
Туль – технические комплексы
Кёкпа – силовое разбивание
Вирёк – измерение силы удара

Т- ки – спец техника
Хосин сул – самооборона
Джеджа – ученик
Сонбе ним – старший ученик
Бусабаб ним – помощник учителя
Сабом ним – инструктор
Сахе ним – мастер
Сасонг ним – великий мастер
Чон СИ Джа Ним – основатель
Симпан Ним – судья
Орунджок, Вэнджок – право, лево
Ап,юп, дви – вперёд в сторону, назад
Ан, бакат – внутренний, наружу
Ануоро, бакуро – внутрь, наружу
Нэре, олле – вниз, вверх
Сасон – наискось, по диагонали
Чаги – удар ногой
Джириги – пробивающий удар
Тэриги – рубящий – удар
Тульки – колющий удар
Гутки – режущий удар
Мильги – толчок
Макги – блок
Соги – стойка
Джапги - захват
тора – поворот
Доллэ – по кругу
Дольмё – с разворотом
Кёча – скрестно
Санг – двойной
Суджик- вертикально
Супьёнг – горизонтально
Хечё – раздвигающий
Тимё - прыжок
Стойки

Гуннун соги – стойка ходьбы
Аннун соги – стойка всадника
Ниунджа соги – стойка L- образная

Чунби соги – стойка готовности
Годжонг соги – глубокая стойка
Губурё соги – стойка на согнутой ноге
Моа соги – стойка ноги вместе
Кёча соги – стойка ноги скрестно

Техника рук

Ап джумок баро джириги – одноимённый удар передней частью кулака
Наджундэ пальмок макги – нижний блок предплечьем
Наджундэ сонкаль макги – нижний блок ребром ладони
Ан пальмок макги – блок внутренней частью предплечья
Ап джумок бандэ джириги – обратный удар передней части кулака
Пальмок деби макги – охраняющий блок предплечьями
Санг пальмок макги – двойной блок предплечьями
Чуке макги – верхний блок
Сонкаль тэриги – рубящий удар ребром ладони
Сонкаль деби макги - охраняющий блок ребрами ладоней
Бакат палмок юп макги – боковой блок внешней частью предплечья
Сан сонкут тульки – удар кончиками пальцев, ладонь вертикально
Дунг джумок джириги – удар тыльной частью кулака
Бакат пальмок хэчо макги – расклинивающий блок внешней частью кулака
Сонкаль ануро тэриги – рубящий удар ребром ладони вовнутрь
Пальмок дольме макги – круговой блок предплечьем
Сонбадак голчо макги – накладывающий блок ладонью
Ап палькуп тэриги – рубящий удар локтем вперёд
Санг сонкаль макги – двойной блок ребрами ладони
Кёча со дунг джумок тэриги – удар тыльной частью кулака в стойке ноги скрестно
Ду пальмок макги – блок предплечьем с усилением второй рукой

Техника ног

Бакуро сево чаги – вертикальный удар
Бакуро нэрё чаги – удар сверху вниз наружу
Ап ча бусиги – хлёсткий удар ногой вперёд
Ануро нэрё чаги – удар сверху вниз вовнутрь
Двитча бусиги – хлёсткий удар ногой назад
Юп ап ча бусиги – хлёсткий удар – ногой вперёд вбок (под 45градусов)
Горо чаги – удар с захлёстом голени

Доллэ чаги – круговой удар
Юпча джириги – удар ногой в сторону, прямой удар
Тора нэрэ чаги – удар сверху вниз с разворотом
Тора сево чаги – вертикальный удар с разворотом
Бандэ доллэ горо чаги – обратный удар с захлестом голени
Бандэ доллэ чаги – обратный круговой удар
Торо Юпча джириги – удар ногой в сторону после разворота
Двитча джириги – удар ногой назад
Тимё бакуро нэрэ чаги – удар сверху вниз
Тимё ануро нэрэ чаги – удар сверху вниз в прыжке вовнутрь
Тимё ап чаги – хлесткий удар ногой вперёд в прыжке

Технический комплекс (туль)

Са Джу Цируги (белый пояс)
Са Джу Макги (белый пояс)
Чон - Джи (белый пояс с жёлтой рисккой))
Дан-Гун (жёлтый пояс)
До-Сан (жёлтый пояс с зелёной рисккой)
Вон-Хйё (зелёный пояс)
Йул-Гок (зелёный пояс с синей рисккой)
Зунг – Гун (синий пояс)
Той – Гйэ (синий пояс с красной рисккой)
Хва- Ранг (красный пояс)
Чунг – Му (красный пояс с чёрной рисккой)
Кванг – Гэ (чёрный пояс 1й дан)
Пхо - Йэн (чёрный пояс 1й дан)
Гэ - Бэк(чёрный пояс 1й дан)