ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1

«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СОШ №2 г Анива
_____Н.В.Щебуняева
Приказ № 423
«30» августа 2022 г.

Подписано цифровой подписью:
Щебуняева Наталья Владимировна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 27 Октябрь 2022 г. 8:34:24

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ТХЭКВОН – ДО МФТ»

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень программы: уровневая
Возраст обучающихся – 7-16 лет
Срок реализации – 4 года

Автор - составитель:
Назаров Эдуард Анатольевич
педагог дополнительного образования

Анива
2022 г.

1. Раздел. Комплекс основных характеристик ДООП:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Тхэквон. До МФТ» 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).

Здоровье детей и подростков один из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения - одна из самых острых проблем в современном обществе. В России развитие физической культуры и спорта — в числе национальных приоритетов.

Направление программы: восточное единоборство

Форма организации содержания программы: модульная

Уровень усвоения программы: стартовый, базовый

Актуальность: Все большей популярностью пользуются массовые мероприятия и возрожденный комплекс ГТО. Особую роль здесь играют регионы, муниципалитеты, поскольку путь к успеху, победам и рекордам начинается с дворовых спортивных площадок, с районных детско-юношеских секций и любительских клубов. Одним из приоритетных направлений является Тхэквон – До МФТ. В Тхэквон-До МФТ каждый может получить то, что ему нужно: поправить здоровье, научиться самообороне, познакомиться с философией Таэквон-До, воспитать сильное тело и дух.

Педагогическая целесообразность программы:

Данная программа имеет свои особенности:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа позволяет рассмотреть «Таэквон-До» не только как вид спорта, но и как специфический вид искусства, основанный на высоких духовных принципах, способный привести человека к гармонии взаимоотношений с окружающим миром и самим собой.

Кроме того, подобных типовых программ для занятий данным видом боевого искусства нет в сфере дополнительного образования.

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 Таэквон-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.

Адресат программы: возраст обучающихся 7- 16 лет

Контингент воспитанников:

Группа 1 от 6 до10 лет

Группа 2 от 11 до 13 лет

Группа 3 от 14 до 16 лет

В группу первого года обучения зачисляются все желающие дети с 7 до 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объём и сроки усвоения программы: 4 года

Сроки усвоения программы: 216 часов в год (864 часа).

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

Формы проведения занятий:

- групповая;
- индивидуально – групповая;
- индивидуальная.

Цель программы:

Формирование физических качеств личности детей и подростков посредством занятий Тхэквон – До МФТ.

Задачи программы:

Личностные:

1. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
2. Воспитывать у обучающихся чувства долга и ответственности за судьбу своей Родины.

Метапредметные:

1. Развивать интерес у детей и подростков к занятиям по Тхэквон. До МФТ;
2. Развивать у обучающихся силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость с учетом индивидуальных особенностей

Предметные:

1.Научить детей и подростков техникам Таэквон-До и навыкам самозащиты:

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1й год обучения)

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Контрольные занятия
4	Техническая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия
5	Соревнования	2	1	1	Результат
6	Промежуточная аттестация Итоговая	2 2	1 1	1 1	Соревнования Технический зачет
	Годовая нагрузка.	216	30	186	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Первый год обучения (белый пояс – белый пояс с жёлтой риской)

Задачи:

Личностные:

Укрепление здоровья обучающихся

Привитие интереса к занятиям

Метапредметные:

Повышение физической подготовленности

Предметные:

Овладение основами техники

История развития Тхэквон – До

1. **Радел: 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: Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория:

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

Теория:

Правила обращения со спортивным инвентарём. Спортивная форма и правила её ношения.

Тема: Личная гигиена. Режим дня.

Теория:

Правила личной гигиены спортсмена.

Гигиенические требования к спортивной форме.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория:

Значение медицинского осмотра.

Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома Тема: Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Таэквон-до. Теория:

Эволюция развития Таэквон-до.

Спортивные и традиционные направления Таэквон-До.

Соревнования юных спортсменов

Тема: Принципы Тхэквон – До МФТ.

Теория: Дать понятие принципам Тхэквон - До - учтивость, честность, терпение, самообладание, сильный дух.

Тема: Краткая характеристика техники Тхэквон – До.

Теория: Познакомить с движениями базовой техники Тхэквон – До МФТ. Ознакомить с типичными ошибками при освоении техники Тхэквон – До МФТ.

2. **Раздел: 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: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), прыжки вверх (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук, в упоре лежа (на ладонях, на кулаках, на пальцах), подъем туловища из положения, лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине

(развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения, лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины)

Упражнения на развитие быстроты: бег - длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке тхэквондиста бег занимает значительное место, челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств). Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки).

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).

Упражнения на развитие гибкости:

наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), полушпагат, шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме). Стретчинг.

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

3. **Раздел: Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка предусматривает под собой развитие группы мышц и различных навыков, неиспользуемых в других видах спорта. Эффективность повышения мастерства обучающихся во многом зависит от рационального построения специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки

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, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Перебрасывание набивного мяча. Круговая тренировка (работа с отягощениями). Специальные имитационные упражнения: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Работа с поясами. Работа с нудалс.

4. Раздел: Техническая подготовка.

Тема: техника ударов руками.

Теория: познакомить с названием и техникой выполнения вновь изучаемых ударов руками (ап зумок цируги, сонкаль юп тэриги).

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: техника ударов ногами.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (ап чаги, нэрйо чаги, доллйо 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: Стойки.

Теория: познакомить с названием новых стоек гоннун соги, нарани соги, аннун соги, ниунза соги, чарёт соги)

Практика: разучивание стоек гоннун соги, нарани соги, аннун соги, ниунза соги, чарёт соги).

Тема: техника защитных действий.

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (пальмок назундэ макги, ан пальмок макги, сонкаль назундэ 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.

Комплекс формальных упражнений «Туль»

Теория: исторические корни возникновения и общие сведения о туль.

Практика: методика выполнения тулей.

1. **Са Джу Цируги (белый пояс)**
2. **Са Джу Макги (белый пояс)**
3. **Чон – Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой риской)**

Са Джу Цируги

Теория: Основные направления тренировки Са Джу Цируги. Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Тренировка туль (с имитацией соревнований и правилами судейства).

Новые движения:

1. Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги
2. Гоннун со бакат пальмок назундэ макги

Са Джу Макги

Теория: Основные направления тренировки Са Джу Макги .Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.

Новые движения

1. Гоннун соги сонкаль назундэ макги
2. Гоннун соги ан пальмок каундэ юп макги

Чон Джи

Теория: Основные направления тренировки Чон Джи туль (19 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

Ниунза соги ан пальмок каундэ юп макги

Тема: Спарринг с заранее оговорённым сценарием.

Тема: Базовые тренировочные упражнения спарринга на три шага

Теория: познакомить с видами упражнений для отработки спарринга на три шага.

Практика: выполнение и отработка упражнений спарринга на три шага.

каундэ ап зумок цируги передней рукой

гоннун соги ап зумок цируги передней рукой,
гоннун соги каундэ ан пальмок макги,
нопундэ ап зумок цируги передней рукой
нопундэ бакат пальмок макги передней рукой
апча бусиги задней ногой
наджундэ пальмок макки передней рукой
апча бусиги передней ногой
Стойка: ниунза соги
каундэ ан пальмок макки передней рукой
каундэ ап зумок цируги передней рукой
Стойка: ниунза соги
каундэ доллйо чаги задней ногой
бакат пальмок деби макки или санг пальмок макки (на выбор)
нопундэ юп чаги цируги или нопундэ горо чаги передней ногой (на выбор)
Стойка: гоннун соги
сонкаль ап нэрйо тэриги передней рукой
чукё пальмок макки передней рукой
Тема: Самбо массоги – спарринг на три шага
Теория: Порядок выполнения спарринга на три шага Практика:
Правила выполнения спарринга на три шага (без партнёра)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Гоннун соги ап зумок каундэ цируги	Гоннун соги ан пальмок макги	Гоннун соги ап зумок бандэ цируги
Гоннун соги каундэ доллйо чаги	Гоннун соги ан палмок макки.	Гоннун соги доллйо чаги с передней ноги
Гоннун соги ап зумок нопундэ цируги	Гоннун соги пальмок чукё макги	Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги
Гоннун соги каундэ юп чаги	Гоннун соги ан пальмок макги	Гоннун соги каундэ юп чаги с передней ноги
Гоннун соги ап зумок назундэ цируги	Гоннун соги пальмок назундэ макги	Гоннун соги ап зумок бандэ назундэ цируги

Тема: Соревновательный (тренировочный) спарринг.

Теория**:** Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка связок для тренировочного спарринга. Тренировочный спарринг (с имитацией соревнований и правилами судейства поединка)

Тема: Основные стойки, приёмы передвижений

Теория: Познакомить с понятием основные стойки. Боевая стойка, Шаг вперёд. Шаг назад. Смена стоек.

Практика: Основные передвижения: шаг вперёд, шаг назад, подскок, скольжение.

Тема: Техника ударов ногами и руками.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (ап чаги, нэрйо чаги, доллйо чаги, двит чаги, юп чаги, бандэ доллйо 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

Тренировочные задания

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинаций ударов.

Тема: Действия нападения и обороны

Имитация атаки

Практика:

одиночные удары

- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой
- прямой удар (ап зумок цируги) дальней рукой
- прямой удар (ап чаги) передней ногой
- боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой

Тема: Атака на сближение

Применяемые одиночные удары

Практика:

- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой
- прямой удар (ап зумок цируги) дальней рукой
- прямой удар (ап чаги) передней ногой
- прямой удар (юп чаги) передней и дальней ногой
- боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой
- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой
- двит чаги
- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлёстом голени

Применяемые комбинации

Практика:

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

Тема: **Атака на защиту**

Теория; ознакомить обучающихся с видами технического действия атака в защиту.

Упреждающая зашита. Обычно осуществляется с вызовом противника на активные технические действия и при этом заранее подготовленная защита успешно осуществляется. Упреждающая защита

Защита-подготовка - после проведения защиты ситуация становится благоприятной для проведения ответной атаки, так как вторым смыслом защиты является подготовка к атаке. Защита – подготовка

Применяемые комбинации

Практика:

- двойной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой со скольжением
- двойной прямой удар (юп чаги) передней ногой со скольжением
- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой со скольжением
- тройной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой со скольжением
- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой + двит чаги дальней ногой

Тема: Основы первой медицинской помощи при травмах.

Теория**:** виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи,

переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

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

Тема: **Вирёк силовое измерение**

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

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов (ап зумок цируги, сонкаль юп тэриги, доллйо чаги).

5. Раздел. Соревнования

Теория: правила соревнований по программе – туль, вирёк.

Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Вирёк» на уровне города, края, региона.

5 Раздел. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.

УЧБНЫЙ ПЛАН
(2й год обучения)

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Контрольные занятия
4	Техническая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия
5	Соревнования	2	1	1	Результат
6	Промежуточная аттестация Итоговая	2 2	1 1	1 1	Соревнования Технический зачет
	Годовая нагрузка.	216	30	186	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения (жёлтый пояс – жёлтый пояс с зелёной риской)

Задачи:

Личностные:

Укрепление здоровья

Воспитание черт спортивного характера

Метапредметные:

Выявление задатков, способностей и спортивной одарённости

Предметные:

Изучение базовых комплексов

1. Радел: Теоретическая подготовка:

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

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

Тема: Оборудование инвентарь и снаряжение для Тхэквон – До

Тема: Спортивная форма и правила её ношения.

Тема: Личная гигиена. Режим дня. Питание спортсмена.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Тема: Значение медицинского осмотра.

Тема: Спортивные и традиционные направления Таэквон-До.

Тема: Соревнования юных спортсменов

Тема: Принципы Тхэквон – До МФТ.

Тема: Краткая характеристика техники Тхэквон – До МФТ

2.Раздел: Общая физическая подготовка.

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

Практика: упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), прыжки вверх (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук, в упоре лежа (на ладонях, на кулаках, на пальцах), подъем туловища из положения, лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины) **Упражнения на развитие быстроты**: бег - длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега

воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке тхэквондиста бег занимает значительное место, челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств). Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки).

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).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), полушпагат, шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме). Стретчинг.

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

3. Раздел: 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, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Перебрасывание набивного мяча. Круговая тренировка (работа с отягощениями). Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Работа с поясами. Работа с нудалс.

4. Раздел: Техническая подготовка.

Тема: техника ударов руками.

Теория: познакомить названием вновь изучаемых ударов руками (сонкаль юп тэриги, нопундэ зумок цируги, сан сонкут тульки, дунг зумок

нопундэ юп тэриги).
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**: техника ударов ногами.**

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (ап чаги, нэрйо чаги, доллйо чаги, двит чаги, юп чаги, бандэ доллйо 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: **Стойки.**

Теория: познакомить с названием новых стоек гоннун соги, нарани соги, аннун соги, ниунза соги, чарёт соги)

Практика: разучивание стоек гоннун соги, нарани соги, аннун соги, ниунза соги, чарёт соги).

Тема: техника защитных действий.

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (пальмок дэби маги, сонкаль дэби макги, санг пальмок макги, бакат пальмок нопундэ баро йоп макги, бакат пальмок нопундэ хэчо 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.

Комплекс формальных упражнений «Туль»

1Са Джу Цируги(белый пояс)

2Са Джу Макги (белый пояс)

3Чон – Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой риской)

4. **Дан – Гун (жёлтый пояс)**
5. **До – Сан (жёлтый пояс с зелёной риской)**

Дан – Гун (жёлтый пояс)

Теория: Основные направления тренировки Дан - Гун туль(21 движение) Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей. Тренировка туль (с имитацией соревнований и правилами судейства).

Новые движения:

1. Ниунза соги сонкаль каундэ дэби макги

2. Гоннун соги ап зумок нопундэ баро цируги
3. Ниунза соги санг пальмок макги
4. Гоннун соги бакат пальмок чукё макги
5. Ниунза соги сонкаль каундэ юп тэриги

До – Сан (жёлтый пояс с зелёной риской)

Теория: Основные направления тренировки До - Сан туль (24 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. Гоннун соги бакат пальмок нопундэ баро йоп макги
2. Гоннун соги ап зумок каундэ бандэ цируги
3. Гоннун соги сан сонкут тульки
4. Гоннун соги дунг зумок нопундэ юп тэриги
5. Гоннун соги бакат пальмок нопундэ хэчо макги
6. Каундэ апча бусиги
7. Аннун соги сонкаль каундэ юп тэриги

Тема: Спарринг с заранее оговорённым сценарием.

Самбо массоги – спарринг на три шага

Теория: Разновидности спарринга на три шага (самбо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на три шага (с партнёром)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Гоннун соги ап зумок каундэ цируги	Гоннун соги ан пальмок макги	Гоннун соги ап зумок бандэ цируги
Гоннун соги каундэ доллйо чаги	Гоннун соги ан палмок макки.	Гоннун соги доллйо чаги с передней ноги
Гоннун соги ап зумок нопундэ цируги	Гоннун соги пальмок чукё макги	Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги
Гоннун соги каундэ юп чаги	Гоннун соги ан пальмок макги	Гоннун соги каундэ юп чаги с передней ноги
Гоннун соги ап зумок назундэ цируги	Гоннун соги пальмок назундэ макги	Гоннун соги ап зумок бандэ назундэ цируги
Ниунза соги каундэ бандэ цируги	Ниунза соги пальмок дэби макги.	Ниунза соги каундэ бандэ цируги
Ниунза соги каундэ доллйо чаги	Ниунза соги пальмок дэби макги	Ниунза соги каундэ доллйо чаги с передней ноги

Тема: **Соревновательный (тренировочный) спарринг.**

Теория**:** Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка связок для тренировочного спарринга. Тренировочный спарринг с имитацией соревнований и правилами судейства.

Основные стойки, приёмы передвижений

Основные стойки. Боевая стойка,. Шаг вперёд. Шаг назад. Смена стоек.

Основные передвижения: шаг вперёд, шаг назад, подскок, скольжение

Техника передвижений:

Серия шагов вперёд и назад

Подскок

От шаг

Под шаг

Скольжение

Серия шагов назад и отскок

Серия шагов назад и шаг вперед и подскок

Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок

Имитация атаки

Применяемые одиночные удары

Практика:

- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой
- прямой удар (ап зумок цируги) дальней рукой
- прямой удар (ап чаги) передней ногой
- боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой
- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой
- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлёстом голени
- бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени

Тема: Атака на защиту

Теория; ознакомить обучающихся с видами технического действия атака в защиту.

Упреждающая зашита Обычно осуществляется с вызовом противника на активные технические действия и при этом заранее подготовленная защита успешно осуществляется. Упреждающая защита

Защита-подготовка - после проведения защиты ситуация становится благоприятной для проведения ответной атаки, так как вторым смыслом защиты является подготовка к атаке. Защита – подготовка

Применяемые комбинации

Практика:

- двойной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой со скольжением
- двойной прямой удар (юп чаги) передней ногой со скольжением
- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой со скольжением
- тройной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой со скольжением
- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой + двит чаги дальней ногой

Тема: Работа в степе

Теория: Ознакомить обучающихся с основным тактическим назначением степа - создание благоприятной ситуации начала атаки для проведения ударов ногами, вызова противника на атаку. Не основное значение степа - демонстрация активности тхэквондиста

Применяемые одиночные удары

Практика:

- боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар передней ногой сверху (нэрйо чаги)
-боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой
-прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (юп чаги) передней ногой
- прямой удар (юп чаги) дальней ногой
- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлёстом голени
- бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени

Применяемые серии

Практика:

-двойной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой в сторону

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой в сторону +боковой удар (доллйо чаги) ногой в голову со скольжением

- прямой удар (юп чаги) передней ногой в + боковой удар (доллйо чаги) ногой в голову со скольжением

-двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар передней ногой

-боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой + боковой удар(доллйо чаги) дальней ногой

- Двойной удар(ап зумок)руками в прыжке + боковой удар(доллйо чаги) дальней ногой

- Двойной удар(ап зумок)руками в прыжке + прямой удар(юп чаги) дальней ногой

- боковой удар(доллйо чаги) передней ногой + двойной удар(ап зумок) руками

- боковой удар(доллйо чаги) дальней ногой + прямой удар (ап чаги) дальней ногой

- двойной прямой удар(ап зумок) передней и дальней рукой

Тема: **Атака из угрозы**

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

Применяемые одиночные удары

Практика:

-боковой удар(доллйо чаги) в сторону передней ногой

-прямой удар(ап зумок) передней рукой

-боковой удар(доллйо чаги) передней ногой

-прямой удар(ап чаги) дальней ногой

-боковой удар(доллйо чаги) дальней ногой

-прямой удар(ап чаги) передней ногой

- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар

- горо чаги – удар с захлёстом голени

Применяемые серии удары

Практика:

- двойной боковой удар(доллйо чаги) передней ногой

- боковой удар(доллйо чаги) передней ногой + боковой удар(доллйо чаги) в голову

- двойной боковой удар(доллйо чаги) в сторону передней ногой + боковой удар(доллйо чаги) в голову

- двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(доллйо чаги) передней ногой

Применяемые комбинации

Практика:

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

Тема: Основы первой медицинской помощи при травмах.

Теория**:** виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

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

Тема: **Вирёк силовое измерение**

Теория: требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов(ап зумок цируги, доллйо чаги).

5. Раздел. Соревнования

Теория: правила соревнований.

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

5 Раздел. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация

УЧБНЫЙ ПЛАН

(3й год обучения)

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия

3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Контрольные занятия
4	Техническая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия
5	Соревнования	2	1	1	Результат
6	Промежуточная аттестация Итоговая	2 2	1 1	1 1	Соревнования Технический зачет
	Годовая нагрузка.	216	30	186	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения(зелёный пояс – зелёный пояс с синей риской)

Задачи:

Личностные:

Укрепление здоровья

Воспитание черт спортивного характера

Метапредметные:

Воспитание специальных физических качеств

Выявление спортивной одарённости

Приобретение соревновательного опыта

Предметные:

Углублённое изучение основных элементов техники

Совершенствование базовых комплексов

1. Радел: Теоретическая подготовка:

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

Тема: Порядок и содержание работы объединения. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно – тренировочном занятии.

Тема: Основы методики тренировки.

Тема: Анализ соревновательной деятельности.

Тема: Техника разбивания предметов

Тема: Техника свободного спарринга.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Тема: Значение медицинского осмотра.

Тема: Спортивные и традиционные направления Таэквон-До.

Тема: Соревнования юных спортсменов

Тема: Краткая характеристика техники Тхэквон – До МФТ

2.Раздел: Общая физическая подготовка.

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

Практика: упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), прыжки вверх (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях, на кулаках, на пальцах), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины) **Упражнения на развитие быстроты**: бег— длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке тхэквондиста бег занимает значительное место, челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств). Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки).

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).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

3. Раздел: 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, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Перебрасывание набивного мяча. Круговая тренировка (работа с отягощениями). Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Работа с поясами. Работа с нудалс.

4. Раздел: Техническая подготовка.

Тема: техника ударов руками.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов рукам (дунг зумок нопундэ юп тэриги, ап палькуп бандэ тэриги)

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**: техника ударов ногами.**

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (каундэ йопча цируги, назундэ апча бусиги)

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: **Стойки.**

Теория: познакомить с названием новых стоек Моа чумби соги. А, гозонг соги, губурё чумби соги А, кёча соги)

Практика: разучивание стоек моа чумби соги А, гозонг соги, губурё чумби соги А, кёча соги).

Тема: техника защитных действий.

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (сонкаль нопундэ ануро макги, ан пальмок долимйо макги, санбадак баро гольчё макги санг сонкаль макги, ду пальмок нопундэ 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.

Комплекс формальных упражнений «Туль»

1.Са Джу Цируги(белый пояс)
2.Са Джу Макги(белый пояс)
3.Чон – Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой риской)
4.Дан – Гун(жёлтый пояс)
5.До – Сан(жёлтый пояс с зелёной риской**)**
6. Вон – Хйё(зелёный пояс)
7. Йул - Гок(зелёный пояс с синей риской)

Вон - Хйе (зелёный пояс)

Теория: Основные направления тренировки Вон – Хйё туль (28 движений). Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей. Тренировка туль (с имитацией соревнований и правилами судейства).

Новые движения:

1. Моа чумби соги. А
2. Ниунза соги сонкаль нопундэ ануро макги
3. Гозонг соги ап зумок каундэ цируги
4. Губурё чумби соги. А
5. Каундэ йопча цируги
6. Гоннун соги ан пальмок долимйо макги
7. Назундэ апча бусиги
8. Ниунза соги пальмок каундэ дэби макги

Йул - Гок (зелёный пояс с синей риской)

Теория: Основные направления тренировки в Йул - Гок. 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:

Йул - Гок (зелёный пояс с синей риской)

1. Аннун соги ап зумок каундэ цируги
2. Гоннун соги санбадак баро гольчё макги
3. Гоннун соги санбадак бандэ гольчё макги
4. Гоннун соги ап палькуп бандэ тэриги
5. Ниунза соги санг сонкаль макги
6. Кёча соги дунг зумок нопундэ юп тэриги
7. Гоннун соги ду пальмок нопундэ макги

Тема: Спарринг с заранее оговорённым сценарием.

Тема: Самбо массоги – спарринг на три шага

Теория: Разновидности спарринга на три шага (самбо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на три шага (с партнёром)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Гоннун соги ап зумок каундэ цируги	Гоннун соги ан пальмок макги	Гоннун соги ап зумок бандэ цируги
Гоннун соги каундэ доллйо чаги	Гоннун соги ан палмок макки.	Гоннун соги доллйо чаги с передней ноги
Гоннун соги ап зумок нопундэ цируги	Гоннун соги пальмок чукё макги	Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги
Гоннун соги каундэ юп чаги	Гоннун соги ан пальмок макги	Гоннун соги каундэ юп чаги с передней ноги
Гоннун соги ап зумок назундэ цируги	Гоннун соги пальмок назундэ макги	Гоннун соги ап зумок бандэ назундэ цируги
Ниунза соги каундэ бандэ цируги	Ниунза соги пальмок дэби макги.	Ниунза соги каундэ бандэ цируги
Ниунза соги каундэ доллйо чаги	Ниунза соги пальмок дэби макги	Ниунза соги каундэ доллйо чаги с передней ноги

Ибо массоги – спарринг на два шага

Теория: Разновидности спарринга на два шага (ибо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на два шага.

Две последовательные атаки (рука, нога)	Две последовательные защиты	Ответная атака
Гоннун соги каундэ зумок цируги, каундэ йопча цируги левой ногой	Гоннун соги йоп бакат палмок макги, ниунза соги ануро бакат палмок макги	Гоннун соги ап тэриги
Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги, ап чаги левой ногой	Гоннун соги ан пальмок баро макги, гоннун соги пальмок назундэ макги	Гоннун соги опун сонкут нопундэ тульки
Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги, доллйо чаги левой ногой	Гоннун соги ан пальмок баро макги	Гоннун соги йоп чаги
Ап ча бусиги	Гоннун со кеча зумок нулло	Йоп ча цируги

Ниунза соги сонкаль йоп териги	макки Ниунза соги сонкаль деби макги	

Тема: **Соревновательный (тренировочный) спарринг.**

Теория**:** Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка связок для тренировочного спарринга. Тренировочный спарринг с имитацией соревнований и правилами судейства.

Примерные тренировочные задания

Атака нэрйо чаги с места на стоящего противника

Встречная атака доллйо чаги с шагом вперёд

Встречная атака нэрйо чаги с под шагом вперёд

Встречная атака доллйо чаги с под шагом вперёд

Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника

Атака доллйо чаги после подшагивания из «степа»

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

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

Атака на подготовку нэрйо чаги с места на сближение с противником

Контратака двит чаги после поворота на 90 градусов.

Контратака бандэ доллйо чаги после поворота на 180 градусов.

Ответная ап чаги, отшагивая назад после проваливания противника.

Контратака атакой доллйо чаги, отшагивая в сторону.

Ответная йоп чаги, отшагивая назад после проваливания противника

Действия нападения и обороны

Тема: Атака в защиту

Теория; ознакомить обучающихся с видами технического действия атака в защиту.

Упреждающая зашита Обычно осуществляется с вызовом противника на активные технические действия и при этом заранее подготовленная защита успешно осуществляется. Упреждающая защита

Защита-подготовка - после проведения защиты ситуация становится благоприятной для проведения ответной атаки, так как вторым смыслом защиты является подготовка к атаке. Защита – подготовка

Практика;

Применяемые одиночные удары

- боковой удар доллйо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой
- боковой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлёстом голени
- бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени

Применяемые комбинации и серии

- двойной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней + двит чаги дальней
- двойной удар (ап зумок) руками
- тройной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- тройной прямой удар (йоп чаги) передней ногой в сторону со скольжением

Тема: **Атака из челнока**

Теория: ознакомить обучающихся с понятием технического действия «челнок». 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 (доллйо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- боковой удар (нэрйо чаги) передней ногой сверху
- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлёстом голени
- Бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени

Применяемые серии

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

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (доллйо 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

Тема: **Атака из «степа»**

Теория: Ознакомить обучающихся с основным тактическим назначением 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 (доллйо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- боковой удар (нэрйо чаги) передней ногой сверху
- прямой удар (ап чаги) передней ногой
- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлёстом голени
- Бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени

Применяемые серии

- двойной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллйо чаги) ногой в голову со скольжением
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (доллйо чаги) ногой в голову
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) передней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой

Тема: **Атака на начало движения вверх в «степе»**

Теория: ознакомить обучающихся с техническим действием, атака на начало движения верх в «степе»

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой
- прямой удар (ап чаги) передней ногой
- боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой
- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлёстом голени
- Бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени

Применяемые серии ударов

- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллйо чаги) передней Ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + обратный круговой удар (бандэ доллйо чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллйо чаги) передней ногой
- двойной боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой

Тема: Основы первой медицинской помощи при травмах.

Теория**:** виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи,

переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

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

Тема: **Вирёк силовое измерение**

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

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов (ап зумок цируги, доллйо чаги, сонкаль тэриги)

Тема: **Специальная техника (т-ки)**

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

Практика: Разучивание и отработка ударов (ап зумок цируги, твимйо нопи чаги)

5. Раздел. Соревнования

Теория: правила соревнований.

Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк» «Т-ки» на уровне города, края, региона, России .

6 Раздел. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.

УЧБНЫЙ ПЛАН
(4й год обучения)

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Контрольные занятия
4	Техническая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия

5	Соревнования	2	1	1	Результат
6	Промежуточная аттестация Итоговая	2 2	1 1	1 1	Соревнования Технический зачет
	Годовая нагрузка.	216	30	186	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Четвёртый год обучения (синий пояс – синий пояс с красной риской)

Задачи:

Личностные:

Укрепление здоровья

Воспитание специальных физических качеств

Метапредметные:

Повышение функциональной подготовленности

Освоение повышенных тренировочных нагрузок

Предметные:

Накопление соревновательного опыта

Повышение специальной подготовленности

Совершенствование техники

1. Радел: Теоретическая подготовка:

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

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

Тема: Основы методики тренировки.

Тема: Анализ соревновательной деятельности.

Тема: Техника разбивания предметов

Тема: Техника свободного спарринга.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Тема: Значение медицинского осмотра.

Тема: Спортивные и традиционные направления Таэквон-До.

Тема: Соревнования юных спортсменов

Тема: Восстановительные средства и мероприятия

2.Раздел: Общая физическая подготовка.

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

Практика: упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), прыжки вверх (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук, в упоре лежа (на ладонях, на кулаках, на пальцах), подъем туловища из положения, лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения, лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины)

Упражнения на развитие быстроты: бег - длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке тхэквондиста бег занимает значительное место, челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств). Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки).

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).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

Стретчинг.

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

3. Раздел: 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, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Перебрасывание набивного мяча. Круговая тренировка (работа с отягощениями). Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Работа с поясами. Работа с нудалс. **Раздел: Техническая подготовка.**

Тема: техника ударов руками.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов рукам (гёкджа цируги, дизибун сонкут назундэ бандэ тульки, санг бандальсон нопундэ джабги, санг зумок нопундэ сэво цируги, санг зумок дизибо цируги). **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**: техника ударов ногами.**

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (каундэ йопча цируги, назундэ апча бусиги, Муруп оллё 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 : **Стойки.**

Теория: познакомить с названием новых стоек моа чумби соги В, гозонг соги, губурё чумби соги А, кёча соги).

Практика: разучивание стоек моа чумби соги В, гозонг соги, губурё чумби соги А, кёча соги).

Тема: техника защитных действий.

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (дигутза макги, сонбадак нулло макги, санбадак бандэ оллё макги, кёча зумок чукё макги, кёча зумок нулло 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.

Комплекс формальных упражнений «Туль»

1.Са Джу Цируги(белый пояс)

2.Са Джу Макги(белый пояс)

3.Чон – Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой риской)
4.Дан – Гун(жёлтый пояс)
5.До – Сан(жёлтый пояс с зелёной риской)
6. Вон – Хйё(зелёный пояс)
7. Йул – Гок(зелёный пояс с синей риской)
8. Джунг – Гун(синий пояс)
9. Той – Гйэ – (синий пояс с красной риской)

Джунг – Гун(синий пояс)

Теория: Основные направления тренировки в Джунг – Гун туль (32 движения). Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей. Тренировка туль(с имитацией соревнований и правилами судейства).

Новые движения

Моа чумби соги В

1. Ниунза соги сонкаль дунг каундэ бакуро макги
2. Назундэ юп апча бусиги
3. Двитбаль соги санбадак бандэ оллё макги
4. Гоннун соги випалькуп тэриги
5. Гоннун соги санг зумок нопундэ сэво цируги
6. Гоннун соги санг зумок дизибо цируги
7. Гоннун соги кёча зумок чукё макги
8. Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп тэриги
9. Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги
10. Ниунза соги ап зумок каундэ бандэ цируги
11. Натчуо соги сонбадак нулло макги
12. Моа соги гёкджа цируги
13. Гозонг соги дигутза макги

Той – Гйэ – (синий пояс с красной риской)

Теория: Основные направления тренировки Той – Гйэ (37 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 соги дизибун сонкут назундэ бандэ тульки
2. Моа соги дунг зумок юп двит макги

3. Гоннун соги кёча зумок нулло макги
4. Моа соги санг юп палькуп тульки
5. Аннун соги бакат пальмок сан макги
6. Ниунза соги ду пальмок назундэ миро макги
7. Муруп оллё чаги
8. Гоннун соги опун сонкут нопундэ тульки
9. Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп двит тэриги
10. Кёча соги кёча зумок нулло макги
11. Гуннун соги санг бандальсон нопундэ джабги

Тема: Спарринг с заранее оговорённым сценарием.

Ибо массоги – спарринг на два шага

Теория: Разновидности спарринга на два шага (ибо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на два шага

Две последовательные атаки(рука, нога)	Две последовательные защиты	Ответная атака
Гоннун соги каундэ зумок цируги, каундэ йопча цируги левой ногой	Гоннун соги йоп бакат палмок макги, ниунза соги ануро бакат палмок макги	Гоннун соги ап тэриги
Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги, ап чаги левой ногой	Гоннун соги ан пальмок баро макги, гоннун соги пальмок назундэ макги	Гоннун соги опун сонкут нопундэ тульки
Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги, доллйо чаги левой ногой	Гоннун соги ан пальмок баро макги	Гоннун соги йоп чаги

Разновидности спарринга на один шаг.

Теория: Разновидности спарринга на один шаг (ильбо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на один шаг

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 чукё пальмок макги	Нопундэ опун сонкут тульки
Гоннун соги ап сонкал тэриги	Нопундэ йопча цируги правой ногой с опорой на руки и левое колено	

Тема: **Соревновательный (тренировочный) спарринг.**

Теория**:** Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка связок для тренировочного спарринга. Тренировочный спарринг с имитацией соревнований и правилами судейства.

Тема: Атака с опережением удара

Теория: ознакомить обучающихся с ударами на опережение. Опережением - является действие, проводимое раньше времени, которое предполагает противник для его проведения.

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой

Тема: **Встречная атака**

Теория: ознакомить обучающихся с применением встречной атаки.

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) дальней рукой
- двит чаги
- бандэ доллйо чаги
- боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой
- прямой удар (йоп чаги) передней ногой

Тема **Игра дистанцией.**

Теория: Игра дистанцией осуществляется за счет вхождения во взаимокоординацию при сохранении дистанции, маскировки подшага, отшага, подскока и маскировки подшага движением в степе вверху.

Практика:

применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой
- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой

Применяемые серии ударов

- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- обратный круговой удар (бандэ доллйо чаги) дальней ногой + двойной удар (ап зумок) руками
- боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой + двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой + обратный круговой удар (бандэ доллйо чаги) в голову
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой
- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой + двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

Тема: Атака из челнока

Теория: ознакомить обучающихся с понятием технического действия «челнок». 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 (доллйо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- боковой удар (нэрйо чаги) передней ногой сверху
- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлёстом голени

Применяемые серии

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

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (доллйо чаги) ногой в голову
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) в сторону передней ногой
- прямой удар9йоп чаги) дальней ногой + боковой удар (доллйо) 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 ноги

Тема: Основы первой медицинской помощи при травмах.

Теория**:** виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

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

Тема: **Вирёк силовое измерение**

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

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов (ап зумок цируги, доллйо чаги, сонкаль тэриги)

Тема: **Специальная техника (т-ки)**

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

Практика: Разучивание и отработка ударов (ап зумок цируги, твимйо нопхи чаги)

Тема: Кёкпа – силовое разбивание.

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

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов (ап зумок цируги, доллйо чаги).

5. Раздел. Соревнования

Теория: правила соревнований.

Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк» «Т-ки» на уровне города, края, региона, России .

6 Раздел. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация

Планируемые результаты

Согласно, поставленных задач при оценке уровня освоения ребенком 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. Стартовый уровень. (1- год обучения)

Обучающиеся освоившие подготовительный этап образовательной программы «Таэквон-До»:

Предметные:

- Владеют основами базовых упражнений «Таэквон-До»;

Личностные:

- Имеют устойчивый интерес к занятиям в объединении;

Метапредметные:

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

1. **Базовый уровень.(2 - 3- 4 год обучения)**

Обучающиеся, освоившие учебно-тренировочный этап:

Предметные:

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

Метапредметные:

- Имеют специальную и высокую физическую подготовку;
- Имеют соревновательный опыт по направлению (на различных уровнях)

Личностные:

- Готовы конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

2.Раздел. 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).
- 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).

Формы аттестации:

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

Формы представления результатов:

1. Зачётные занятия – проверка теоретических знаний.

2. Соревнования – правильное и точное выполнение изученных элементов.

3. Сдача нормативов.

Оценочные материалы:

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются базовые комплексы (**Приложение1**), 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.

Результаты зачетных занятий и соревнований фиксируются в зачётной ведомости.(Приложение 2)

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

Методическое обеспечение:

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

Обучение строится на основе следующих **принципов обучения**:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность обучения и воспитания детей для всех возрастных групп;
- неуклонный рост объёма средств общей и предметной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объёма предметной подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе тренировочных и соревновательных занятий от простого к сложному;
- преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учётом периодов развития физических качеств ребенка.

Особенности организации образовательного процесса

В группы 1 года обучения принимаются все желающие при наличии медицинской справки и не имеющие противопоказаний для занятий Тхэквон – До МФТ.

В программе для первого учебного года обучения будет преобладать процесс обучения над процессом тренировки.

Дальнейшее совершенствование обучающихся проходит по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Таэквон – До Хваранги».

В группу переводятся обучающие, имеющие квалификацию 3 гуп (синий пояс с красной риской) - 1й гуп (красный пояс с чёрной риской)

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

Программа реализуется в два этапа:

1. Подготовительный этап.

2. Учебно-тренировочный этап.

Добор в группы 1 года обучения проводится в течение всего учебного года. Перевод на следующий этап осуществляется по результатам спортивных достижений ребенка и согласно разработанных критериев. Зачисление в группы производится после вступительных тестов.

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,

теоретическими знаниями и практическими навыками, и участием в соревнованиях различного уровня.

Литература для педагога:

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. Франко, С. Активная самооборона / Сэмми Франко – М.: Эксмо-Пресс, 2004.
6. Хухлаева, О.В. «Психология подростка»: Учебное пособие / О.В. Хухлаева – М., 2005. – 160с.
7. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / Е.М. Чумаков – М.,1998.
8. Гил, К. Таэквон-До: Корейский боевой вид спорта / К. Гил – М., 1998. – 221 с.

9. Ким, С.Х. Растяжка, Сила, Ловкость в боевой практике. / С.Х. Ким – Ростов – н./Д Феникс., 2002.
10. Энциклопедия Таэквон-До ИТФ Vol 1-15
11. Таэквон–До Тули. Техника выполнения. 2007
12. Войцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Войцеховский – М.; Фис 1971.
13. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
14. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский – М.: ФиС, 1985.
15. Шейка, В.И. Тхэквон - До / В.И. Шейка, А.П. Ефремов. – М.: 2000
18. Цилфидис, Л.К. Путь к Успеху / Л.К. Цилфидис.- Тамбов., 2010

Список литературы для детей:

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 для проведения
промежуточной аттестации
на 1-м году обучения (для получения белого пояса: 10-9 гуп)

Базовые упражнения (специальная физическая подготовка).

Стойки	**Удары**		**Блоки**
Нарани соги	**Руками**	**Ногами**	Палмок назундэ макги.
Чарйот соги	Ап зумок цируги	Ап чаги	Сонкал назундэ макги
Гоннун соги		Нэрйо чаги	Ан палмок макги
Ниунза соги		Доллйо чаги	Палмок дэби макги
		Бакуро сево чаги	

- Туль: Сазу цируги, Сазу макги, Чон-Зи.

- Спарринг: Самбо массоги (без партнёра на три шага).

Контрольное упражнение	**Контрольно – переводные нормативы**	
	Базовый уровень	
	м	**д**
Общая физическая подготовка		
Бег 30м, сек	6.7	7.0
Челночный бег 3 х 10 м	7.0	7.2
Подтягивание на перекладине, раз	6	5
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	15	15
Прыжок в длину с места, см	120	115
Специальная физическая подготовка		
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	10	9
Нанесение ударов по мешку за 1 мин	60	55

Основы знаний

1. Что такое Тхэквон-до
2. Основатель Тхэквон-до
3. Принципы Тхэквон-до
4. Теория силы
5. Дата создания Тхэквон-до

Контрольные нормативы для проведения промежуточной аттестации на 2-м году обучения (для получения жёлтого пояса 8-7-гуп)

Базовые упражнения

Стойки	**Удары**		**Блоки**
Аннун соги	**Руками**	**Ногами**	Сонкал дэби макги
Ниунджа соги	Дунг зумок тэриги	Горо чаги	Санг палмок макги
	Сон сонкут тулки	Йопча цируги	Палмок чукё макги
		Торо йоп чаги	Бакат палмок макги

ТУЛЬ

1. ДАН – ГУН,
2. ДО - САН

Спарринг: Самбо массоги – с партнёром на три шага (шесть комбинаций)

Контрольное упражнение	**Контрольно – переводные нормативы**	
	Базовый уровень	
	м	**д**
Общая физическая подготовка		
Бег 30м, сек	6.0	6.1
Челночный бег 3 х 10 м	7.0	7.2
Прыжок в длину с места, см	120	115
Подтягивание на перекладине, раз	6	5
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	15	15
Специальная физическая подготовка		
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	10	9
Нанесение ударов по мешку за 1 мин	65	60

Основы знаний.

1. Что такое туль
2. Почему пояс завязывается в один оборот
3. Что обозначает жёлтый пояс
4. Количество двигательных действий в ДО - САН
5. Количество двигательных действий в Дан - Гун

Контрольные нормативы для проведения промежуточной аттестации
на 3-м году обучения (для получения зелёного пояса 6-5-гуп)

Базовые упражнения

Стойки	**Удары**		**Блоки**
Гозонг соги	**Руками**	**Ногами**	Сонкал дэби макги
Губуйо соги	Ап пхалкуп тэриги	Торо нэрйо чаги	Санг палмок макги
		Бандэ доллйо чаги	Палмок чукйо макги
		Твимйо ап чаги	Бакат палмок макги
		Твимйо доллйо	

		чаги	
		Бандэ доллйо горо чаги	

ТУЛЬ:

1. ВОН – ХЙО
2. ЙУЛ – ГОК

Спарринг: Ибо массоги на два шага (6 комбинаций)

ДЗАЮ массоги – свободный бой шесть раундов по две минуты с меняющимися партнёрами.

ВИРЁК: силовое измерение – удар «ап зумок цируги».

Контрольное упражнение	**Контрольно – переводные нормативы**	
	Базовый уровень	
	м	**д**
Общая физическая подготовка		
Бег 30м, сек	6.0	6.1
Бег 1000 м, мин	7.0	7.5
Прыжок в длину с места, см	125	120
Подтягивание на перекладине, раз	9	6
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	25	20
Специальная физическая подготовка		
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	15	10
Нанесение ударов по мешку за 1 мин	70	65

Основы знаний:

1. История Тхэквон - До.
2. Стили Тхэквон-До
3. Стойки
4. Количество двигательных действий в. До - Сан
5. Количество двигательных действий в. Вон - Хйё
6. Что обозначает зелёный пояс

Контрольные нормативы для проведения промежуточной аттестации

на 4-м году обучения (для получения синего пояса 4-3-гуп)

Базовые упражнения:

Стойки	Удары		Блоки
Двитбаль соги	**Руками**	**Ногами**	Чукйо кйогча макги
	Пхалкуп тэриги	Сэво чаги	Дигутза макги
		Битуро чаги	Назундэ дэби сонкал макги
		Твимйо йопча цируги	Голчо санбадак макги
			Санг сонкал макги

ТУЛЬ:

1. Зунг – Гун туль
2. Той – Гйэ туль

Спарринг: Ильбо массоги на один шаг (6 комбинаций)

ДЗАЮ массоги – свободный бой восемь раундов по две минуты с меняющимися партнёрами.

ВИРЁК: силовое измерение – удар «доллйо чаги».

Приёмы самозащиты (освобождение от захватов)

Контрольное упражнение	Контрольно – переводные нормативы	
	Базовый уровень	
	м	д
Общая физическая подготовка		
Бег 30м, сек	6.0	6.1
Бег 1000 м, мин	7.0	7.5
Прыжок в длину с места, см	125	120
Подтягивание на перекладине, раз	9	6
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	25	20
Специальная физическая подготовка		
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	15	10
Нанесение ударов по мешку за 1 мин	70	65

Основы знаний:

1. Правила соревнований
2. Правила судейства спарринг.

3. Правила судейства туль
4. Можно ли разговаривать когда говорит инструктор
5. Как зовут президента Всероссийской федерации

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

Тае- 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
Бусабам 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
Ануро, 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
Дора – поворот
Доллё – 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
Губури 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 тульги – удар кончиками пальцев, ладонь вертикально
Дунг джумок джириги – удар тыльной частью кулака
Бакат пальмок хече макги – расклинивающий блок внешней частью кулака
Сонкаль ануро тэриги – рубящий удар ребром ладони вовнутрь
Пальмок дольме макги – круговой блок предплечьем
Сонбадак голчё макги – накладывающий блок ладонью
Ап палькуп тэриги – рубящий удар локтём вперёд
Санг сонкаль макги – двойной блок ребрами ладони
Чёча 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
Доллё чаги – круговой удар
Юпча джириги – удар ногой в сторону, прямой удар
Тора нэрё чаги – удар сверху вниз с разворотом
Тора сево чаги – вертикальный удар с разворотом
Бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени
Бандэ доллё чаги – обратный круговой удар
Торо юпча джириги – удар ногой в сторону после разворота
Двитча джириги – удар ногой назад
Тимё бакуро нэрё чаги – удар сверху вниз
Тимё ануро нэрё чаги – удар сверху вниз в прыжке вовнутрь
Тимё ап чаги – хлёсткий удар ногой вперёд в прыжке

Технический комплекс (туль)

Са Джу Цируги
Са Джу Макги
Чон- Джи
Дан-Гун
До-Сан

Вон-Хйё
Йул-Гок
Зунг - Гун
Той - Гйэ