**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования   
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Тарусского района Калужской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Принята**  **на педагогическом совете**  **МБОУ ДО ДЮСШ**  **Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2016 г** |  | **«Утверждаю»**  **Директор МБОУ ДО ДЮСШ**  **И.Э. Королёва**  **«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2016 г** |

**Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта**

**тхэквондо**

Разработчики:

Тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ Садова О.А.

Рецензенты:

Зам. директора по УСР Садова О.А.

Методист Адамова И.А.

г. Таруса

**2016 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Специфика тхэквондо, как искусства в целом, многогранна, но ее можно разделить на четыре основные части: современный спорт, эффективная оздоровительная гимнастика, техника самообороны и система образования.

Как вид спорта, признанный во всем мире, тхэквондо отличается большим динамизмом и красотой исполнения техники. Как методика самообороны тхэквондо располагает накопленным за века боевым опытом и богатым арсеналом приемов, по количеству и качеству не уступающих японскому каратэ, китайскому у-шу или английскому боксу.

В повседневной жизни человек использует возможности своего организма лишь на 30 %. Занятия тхэквондо позволяют расширить диапазон своих индивидуальных возможностей. Оздоровительным тхэквондо в мире занимаются и 80-летние женщины и инвалиды, и дети. Кроме снятия общего напряжения, стресса тренировки способствуют развитию рецептивной и двигательной систем, внимания, улучшают восприятие, развивают тело, координацию движений, дисциплинируют. В связи с этим занятия тхэквондо пользуются большой популярностью среди детей и подростков.

Образовательная программа дополнительного образования по дисциплине «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность. В ее основу положены Закон Российской Федерации «Об образовании» №12-фз от 13.01.96 г., типовое Положение «Об учреждении дополнительного образования детей» №233 от 07.03.1995 г.

В данной программе предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Цель** данной программы приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

**Задачи:**

* Привлечение к занятиям тхэквондо (ВТФ) учащихся, принадлежащих к разным группам здоровья.
* Формирование общих представлений о тхэквондо (ВТФ), его значении в жизни человека.
* Приобретение навыков самообороны.
* Обучение выполнению базовых комплексов (Пумце).
* Приобретение соревновательного опыта.
* Знакомство с историей тхэквондо.
* Укрепление здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональная подготовленность.
* Обучение навыкам составления и выполнения разминки.
* Приобретение навыков использования специализированной экипировки.

•Обучение навыкам составления и выполнения комплексов корригирующих упражнений.

* Развитие интереса к самостоятельным занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием.
* Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании.
* Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости.
* Гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.
* Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

**Возраст детей**, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы – 9-18 лет.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы - 10 лет.

**Требования к комплектованию учебных групп по тхэквондо**:

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и учителями дополнительного образования в соответствии типовым Положением «Об учреждении дополнительного образования детей». Учебные группы комплектуются из числа школьников, принадлежащих к разным группам здоровья.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети разного возраста, желающие заниматься тхэквондо, имеющие справку от врача и письменное разрешение от родителей. На данном этапе осуществляется общефизическая оздоровительная подготовка, улучшающая физическое состояние ребенка, а также происходит ознакомление с основами восточных единоборств.

В группу начальной подготовки зачисляются учащиеся начальных классов общеобразовательных школ, желающие заниматься тхэквондо, имеющие письменное заявление родителей и разрешение от врача - педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тхэквондо, выполнение контрольных нормативов и сдача обязательной программы аттестации.

В учебно-тренировочную группу зачисляются дети, сдавшие нормативы по общефизической и специальной физической подготовке и имеющие письменное разрешение от врача.

**Наполняемость в группах:**

Группа начальной подготовки:

1 год обучения – 15-30 человек;

2-3 год обучения – 12-30 человек.

Учебно-тренировочная группа:

1 год обучения – 10-20 человек;

2 год обучения – 9-20 человек;

3 год обучения – 8-16 человек;

4 год обучения – 7-16 человек;

5 год обучения – 5-16 человек.

**Режим учебно-тренировочной работы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Год обучения | Возраст учащихся | Кол-во часов в год | Кол-во часов в неделю | Требования по физ., технической подготовке |
| ГНП-1 | 1 | 9-10 | 276 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| ГНП-2 | 2 | 10-12 | 276 | 6 |
| ГНП-3 | 3 | 10-12 | 276 | 6 |
| УТГ-1 | 1 | 10-12 | 460 | 10 | Выполнение нормативов по ОФП,  СФП и технической подготовке |
| УТГ-2 | 2 | 11-12 | 460 | 10 |
| УТГ-3 | 3 | 12-14 | 552 | 12 |
| УТГ-4 | 4 | 13-15 | 736 | 16 |
| УТГ-5 | 5 | 14-17 | 828 | 18 |

**Основные формы учебно-тренировочного процесса**:

Проводятся как групповые, так и индивидуальные (командные) занятия. Это связано с подготовкой наиболее способных детей к участию в соревнованиях и турнирах регионального уровня. Индивидуальные занятия проводятся три раза в неделю по одному академическому часу.

**Ожидаемые результаты:**

**В группе ГНП-1** к концу года обучения дети овладеют этикетом восточных единоборств, сдадут нормативы по ОФП и базовой технике тхэквондо, соответствующей 8 гыпу (желтому поясу), разовьют в себе координацию, ловкость, силу, соответствующую нормативам группы, психологическую готовность выступать на закрытых соревнованиях среди начинающих спортсменов.

**В группе ГНП-2** к концу года обучения дети овладеют разнообразными приемами самообороны, сдадут нормативы по ОФП и СФП, базовой технике, соответствующей 7 гыпу (желтому поясу с зеленой полоской), разовьют в себе координацию, ловкость, прыгучесть, силу, психологическую готовность выступать на открытых клубных соревнованиях среди начинающих спортсменов.

**В группе ГНП-3** к концу года обучения дети увеличат арсенал приемов самообороны, сдадут нормативы на 5 гып (зеленый пояс с синей полоской), познакомятся с разделом медицины (системе восстановления), психологии, тактике и стратегии ведения боя, улучшат координацию, ловкость, прыгучесть, силу, разовьют психологическую готовность выступать на открытых клубных соревнованиях.

**В группе УТГ-1** к концу года обучения дети увеличат арсенал приемов самообороны, сдадут нормативы по ОФП и СФП, базовой технике на 4 гып (синий пояс), пополнят багаж знаний о медицине (системе восстановления), психологии, тактике и стратегии ведения боя, правилах судейства, улучшат координацию, ловкость, прыгучесть, силу, разовьют психологическую готовность выступать на открытых соревнованиях областного уровня.

**В группе УТГ-2** к концу года обучения дети увеличат арсенал приемов самообороны, сдадут нормативы по ОФП и СФП, базовой технике на 3 гып (синий пояс с красной полоской), пополнят багаж знаний о медицине (системе восстановления), психологии, тактики и стратегии ведения боя, правила судейства, улучшат координацию, ловкость, прыгучесть, силу, разовьют психологическую готовность выступать на открытых соревнованиях межрегионального уровня.

**В группе УТГ-3** к концу года обучения дети увеличат арсенал приемов самообороны, сдадут нормативы по ОФП и СФП, базовой технике на 2 гып (красный пояс), пополнят багаж знаний о медицине (системе восстановления), психологии, тактике и стратегии ведения боя, улучшат координацию, ловкость, прыгучесть, силу, разовьют психологическую готовность выступать на открытых соревнованиях межрегионального уровня.

**В группе УТГ-4** к концу года обучения дети увеличат арсенал приемов самообороны, сдадут нормативы по ОФП и СФП, базовой технике на 1 гып (коричневый пояс), пополнят багаж знаний о медицине (системе восстановления), психологии, тактике и стратегии ведения боя, улучшат координацию, ловкость, прыгучесть, силу, разовьют психологическую готовность выступать на открытых соревнованиях всероссийского уровня.

**В группе УТГ-5** к концу года обучения дети увеличат арсенал приемов самообороны, сдадут нормативы по ОФП и СФП, базовой технике на 1 пум (красно-черный пояс), пополнят багаж знаний о медицине (системе восстановления), психологии, тактике и стратегии ведения боя, улучшат координацию, ловкость, прыгучесть, силу, разовьют психологическую готовность выступать на открытых соревнованиях всероссийского уровня.

**Способы проверки ожидаемых результатов:**

Педагогический контроль осуществляется с использованием методов:

* педагогические наблюдения;
* опрос;
* прием нормативов;
* открытые занятия;
* соревнования

В конце учебного года проводятся контрольно - переводные нормативы по общей физической подготовке с анализом результатов тестов. (Приложение)

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа охватывает комплекс параметров подготовки начинающих тхэквондистов к переходу из одной учебной группы в другую. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Данная программа направлена:

* На привлечение младших школьников к дополнительным занятиям спортом (тхэквондо (ВТФ));
* На реализацию здоровьесберегающих технологий;
* На реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивные залы, пришкольные площадки, стадионы, бассейны, рекреации), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская, мало комплектная, сельская школа);
* На реализацию принципа достаточности и сообразительности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* На соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

**Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел подготовки** | **ГНП** | | | **УТГ** | | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** |  | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
|  | (6ч.) | (6ч) | (6ч) | (6ч.) | (10ч.) |  | (12ч.) | (16ч.) | (18ч.) |
| **1.** | Теория | 10 | 10 | 10 | 10 | 18 |  | 17 | 22 | 25 |
| **2.** | ОФП | 98 | 98 | 98 | 83 | 189 |  | 165 | 221 | 248 |
| **3.** | СФП | 44 | 50 | 56 | 56 | 83 |  | 127 | 170 | 191 |
| **4.** | Технико-тактическая подготовка | 112 | 106 | 100 | 99 | 123 |  | 188 | 250 | 282 |
| **5.** | Контрольно-переводные, вступительные нормативы | 4 | 4 | 4 | 4 | 10 |  | 11 | 15 | 17 |
| **6.** | Мед. Обследования, восстановительная методика | 4 | 4 | 4 | 10 | 10 |  | 11 | 14 | 16 |
| **87.** | Судейство | - | - | - | 4 | 4 |  | 5 | 7 | 8 |
| **98.** | Соревнование | 4 | 4 | 4 | 10 | 23 |  | 28 | 37 | 41 |
| ***Общее количество часов*** | | **276** | **276** | **276** | **276** | **460** |  | **552** | **736** | **828** |

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

# Группа начальной подготовки первого года обучения (ГНП-1)

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки, в которую входят общая физическая, общедвигательная и фундаментальная техническая подготовка.

**Основная задача:** Овладение в течении года общедвигательной культурой, с попутным изучением элементарных движений тхэквондиста в виде стоек, боевых позиций, защитных действий, многообразных перемещений, ударов по мишени. Развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствовании техники. Заложить фундаментальные знания и каноны тхэквондо.

**Основная направленность тренировки** *–* ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков.

Для занятий необходимо иметь униформу тхэквондо - ДОБОК и "лапуракетку" для отработки элементов техники по мишени. Для максимального усвоения техники тхэквондо в этом году потребуется иметь защитную экипировку: протектор на грудь, накладки на голени и предплечья, защитный шлем и защиту паха.

**Учебно-тематический план групп начальной подготовки**

**1-го года обучения (ГНП-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Кол-во часов*** | ***Из них*** | | ***Форма подведения итогов*** | ***формы проведения занятий*** |
|  |  |  | ***теория*** | ***практика*** |  |  |
| **1** | Теория | *10* | *10* | - |  | беседа |
| **2** | ОФП | 98 | - | 98 | Тесты, соревнования | тренинг, игра |
| **3** | СФП | 44 | 4 | 40 | Тесты | тренинг |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 112 | 16 | 96 | Соревнование, тесты | объяснение, показ, тренинг |
| **5** | Восстановительная методика, мед. обследования | 4 | - | 4 | Тесты | игры, конкурсы, показательные выступления |
| **6** | Судейство | - | - | - | Зачет | беседа, тренинг |
| **7** | Контрольно-переводные испытания | 4 | - | 4 | Зачет | тренинг |
| **8** | Соревнование | 4 | - | 4 | награждение, |  |
|  | ***ИТОГО:*** | 276 | 30 | 246 |  |  |

**Содержание программы ГНП-1 1-го года обучения.**

На вводном занятии объясняются этикет, правила безопасности и поведения в зале по тхэквондо, которые занимающиеся должны твердо усвоить и неукоснительно соблюдать.

В ходе первого года обучения преподаются теоретические знания и основные понятия по истории, традициям, олимпийскому движению тхэквондо. Основное внимание уделяется общефизической подготовке, в которую входят упражнения на развитие мышц пресса (сгибания туловища к коленям в положении лежа на спине), укрепление ног (приседания из положения Пхенхи-соги, руки за головой, позвоночник прямой) и рук (отжимания на суставах указательного и среднего пальцев, а также на кончиках пальцев кисти и запястьях). В разминку входят: комплексы растяжки различных групп мышц, мягкий и жесткий самомассаж.

Базовая техника включает стойки, удары руками и ногами, комплексы ВТФ - ТЭГЮК ИЛЬ. Боевая техника ограничивается пятью формами одношагового степа и техникой ног - АППАЛЬ-ОЛЛРТГИ, ЮППАЛЬ-ОЛЛИГИ, ДВИТПАЛЬОЛЛИГИ, МУРУП-ЧАГИ, АП-ЧАГИ, БАНДАЛЬ-ЧАГИ, ДОЛЬО-ЧГАИ, ДВИДЧАГИ, СЭВО-ЧАГИ и НЭРИО-ЧАГИ.

Успешно занимавшиеся допускаются до экзамена 9-8 гып (желтый пояс) (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

1. **Вводное занятие:**

* что такое тхэквондо, история развития;
* этикет тхэквондо;
* правила безопасности;
* команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

1. **Общая физическая подготовка (ОФП):**

*-Упражнения для мыши рук и плечевого пояса -* упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусьях, канате и др.).

*-Упражнения для мыши туловища и шеи -* упражнения без предметов и в парах, упражнения с набивными мячами: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

*-Упражнения для мыши ног и таза -* бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки и др. - *Акробатические упражнения -* группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега.

1. **Специальная физическая подготовка (СФП):**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

1. **Техническая подготовка:**

* Обучение основным стойкам. Обучение способам передвижения. Обучение способам перехода из одной стойки в другую.
* Обучение технике основных ударов руками в зависимости от их сложности. Обучение выполнению основных ударов руками на месте и в передвижении. - Обучение технике блоков руками в зависимости от их сложности. Обучение технике блоков руками на месте и в передвижении.
* Обучение технике основных ударов ногами в зависимости от их сложности на месте и в передвижении.
* Обучение учебным боевым комплексам формализованных упражнений (выполнение аттестационных нормативов на ученические степени 10-8 гып, куда входит освоение базовой техники ударов ногами и руками, блоков против ударов в голову, корпус и пах).
* Обучение технике проведения учебного спарринга против одиночного удара ногой.

1. **Психологическая подготовка:**

* обучение этикету;
* нравственное воспитание детей;

-психолого-педагогические подходы для предупреждения конфликтов в коллективе;

* личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания;
* соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

1. **Восстановительная методика:**

* Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол, хоккей, теннис.
* Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.

1. **Судейство:**

Основные правила соревнований, судейские жесты и команды, этикет поединка.

1. **Соревнования:**

Выступление на внутриклубных и открытых клубных соревнованиях среди начинающих спортсменов.

По результатам года ученик сдает экзамен на степень 8 гып (жѐлтый пояс). При выполнении 70% нормативов из комплекса по общей физической (приложение 4) и специальной физической подготовке (Приложение 1) ученик переводится в следующую группу.

# Группа начальной подготовки второго года обучения (ГНП-2)

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки, в которую входят общая физическая, общедвигательная и фундаментальная техническая подготовка.

**Основная задача:**подготовка спортсменов с практическим опытом применения тхэквондо.

**Основная направленность тренировки** *–* ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

**Учебно-тематический план групп начальной подготовки**

**2-го года обучения (ГНП-2)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Кол-во часов*** | ***Из них*** | | ***Форма подведения итогов*** | ***формы проведения занятий*** |
|  |  |  | ***теория*** | ***практика*** |  |  |
| **1** | Теория | *10* | *10* |  |  | беседа |
| **2** | ОФП | 98 |  | 98 | Тесты, соревнования | тренинг, игра |
| **3** | СФП | 50 | 4 | 46 | Тесты | тренинг |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 106 | 16 | 90 | Соревнование, тесты | объяснение, показ, тренинг |
| **5** | Восстановительная методика, мед. обследования | 4 | - | 4 | Тесты | игры, конкурсы, показательные выступления |
| **6** | Судейство | - | - | - | Зачет | беседа, тренинг |
| **7** | Контрольно-переводные испытания | 4 | - | 4 | Зачет | тренинг |
| **8** | Соревнование | 4 | - | 4 | награждение, |  |
|  | ***ИТОГО:*** | 276 | 30 | 246 |  |  |

**Учебно-тематический план групп начальной подготовки**

**2-го года обучения (ГНП-2)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Кол-во часов*** | ***Из них*** | | ***Форма подведения итогов*** | ***формы проведения занятий*** |
|  |  |  | ***теория*** | ***практика*** |  |  |
| **1** | Теория | *10* | *10* |  |  | беседа |
| **2** | ОФП | 98 |  | 98 | Тесты, соревнования | тренинг, игра |
| **3** | СФП | 56 | 4 | 52 | Тесты | тренинг |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 100 | 10 | 90 | Соревнование, тесты | объяснение, показ, тренинг |
| **5** | Восстановительная методика, мед. обследования | 4 | - | 4 | Тесты | игры, конкурсы, показательные выступления |
| **6** | Судейство | - | - | - | Зачет | беседа, тренинг |
| **7** | Контрольно-переводные испытания | 4 | - | 4 | Зачет | тренинг |
| **8** | Соревнование | 4 | - | 4 | награждение, |  |
|  | ***ИТОГО:*** | 276 | 24 | 252 |  |  |

**Содержание программы ГНП-2 ГНП-3 2-го и 3-го года обучения.**

В ходе этого года преподаются теоретические знания по медицине: жизненно важные центры человека, спортивный массаж конечностей.

Повторение и усложнение освоенной ранее техники одновременно сопровождается изучением новой. Условные учебные спарринги (ХАНБОН, ДУБОН, СЭБОН КЁРУГИ) позволяют уяснить боевое применение элементов ПУМСЭ от медленного выполнения к боевому темпу. Кроме этого условные поединки в парах сподвигают ученика к регулярному оттачиванию "базы" и развивают его воображение. Техника передвижений - двухшаговый - преподаются по методике "лѐгкие ноги", что, несомненно, сказывается на гибкости и подвижности суставов. Основное внимание на тренировках уделяется скоростносиловым показателям и "взрывным" исполнением всех упражнений. В этом году изучаются комплексы ВТФ ТЭГЮК И ДЖАН. Техника ударов ногами – НЭРИО-ЧАГИ, в прыжках и во вращении (ТВИЕ-ЧАГИ, ТВИЕДОРРА-ЧАГИ), комбинации и связки атак. Успешно занимавшиеся, в конце года допускаются к экзамену на 7 гып (желтый пояс с зеленой полоской) (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

1. **Вводное занятие:**

Организующие команды (на русском и корейском языках) и приѐмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!» «Чарѐт»; выполнение команд «Вольно!» «Шио», «Приготовиться!» «Чумби», «Шагом марш!» «Си джак», «На месте стой!», «Баро, гыман»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Вен торо» и «Направо!», «Орын торо»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

1. **Общая физическая подготовка (ОФП):**

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

1. **Специальная физическая подготовка (СФП):**

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, с захлѐстыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Прыжки с места, спиной веред, боком. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений:

* упражнения с гимнастической палкой;
* упражнения со скакалкой;
* упражнения с обручем;
* упражнения на гимнастической скамье;упражнения на гимнастической стенке.

1. **Техническая подготовка:**

* Обучение разновидностям боевых стоек. Обучение способам передвижения (степ). Обучение способам перехода из одной стойки в другую. - Обучение технике основных ударов руками в зависимости от их сложности. Обучение выполнению основных ударов руками на месте и в передвижении. - Обучение технике блоков руками в зависимости от их сложности. Обучение технике блоков руками на месте и в передвижении.
* Обучение технике основных ударов ногами в зависимости от их сложности на месте и в передвижении.
* Обучение учебным боевым комплексам формализованных упражнений (выполнение аттестационных нормативов на ученические степени 6 гып, куда входит освоение базовой техники ударов ногами и руками, блоков против ударов в голову, корпус и пах).
* Обучение технике проведения учебного спарринга против комбинации ударов ногами.

1. **Психологическая подготовка:**

* обучение этикету (расширенные понятия);
* нравственное воспитание детей;

-психолого-педагогические подходы для предупреждения конфликтов в коллективе;

* личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания;

Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

1. **Восстановительная методика:**

* Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол, футбол, теннис. - Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.

1. **Судейство:**

Основные правила соревнований, судейские жесты и команды, этикет поединка. Практика судейства боковым судьей.

1. **Соревнования:**

Выступление на открытых клубных соревнованиях среди начинающих спортсменов.

По результатам года ученик сдает экзамен на степень 7 гып (жѐлтый пояс с зеленой полоской). При выполнении 70% нормативов из комплекса по общей физической (приложение 4) и специальной физической подготовке (Приложение 1) ученик переводится в следующую группу.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.**

# Учебно-тренировочная группа первого года обучения (УТГ-1)

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки, в которую входят общая физическая, общедвигательная и базовая технико-тактическая подготовка.

**Основная задача:**усвоение технико-тактических действий в условиях дальней дистанции.

**Учебно-тематический план**

**Учебно-тренировочной группы первого года обучения (УТГ-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Кол-во часов*** | ***Из них*** | | ***Форма подведения итогов*** | ***формы проведения занятий*** |
|  |  |  | ***теория*** | ***практика*** |  |  |
| **1** | Теория | *10* | *10* |  |  | беседа |
| **2** | ОФП | 83 |  | 83 | Тесты, соревнования | тренинг, игра |
| **3** | СФП | 56 | 4 | 52 | Тесты | тренинг |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 99 | 9 | 90 | Соревнование, тесты | объяснение, показ, тренинг |
| **5** | Восстановительная методика, мед. обследования | 10 | 6 | 4 | Тесты | игры, конкурсы, показательные выступления |
| **6** | Судейство | 4 | - | 4 | Зачет | беседа, тренинг |
| **7** | Контрольно-переводные испытания | 4 | - | 4 | Зачет | тренинг |
| **8** | Соревнование | 10 | - | 10 | награждение, |  |
|  | ***ИТОГО:*** | 276 | 29 | 247 |  |  |

**Содержание программы УТГ-1 1-го года обучения.**

В процессе обучения оттачивается техника, устраняются погрешности ученика и восполняются пробелы в знаниях, соответственно уровню 5 гыпа. Программа включает: изучение ПУМСЭ ТЭГЮК ЧИЛЬ, ПАЛЬ ДЖАН;

усложненные комбинации степа, ударов в прыжках, атак и контратак на дальних дистанциях; техника разбивания КЬОК-ПА и спецтехника; боевые элементы ХАПКИДО и ХОСИНСУЛЬ. В теорию входит: углубленное изучение правил соревнований и судейства, стратегия и тактика поединка, оказание первой помощи пострадавшему, организация программы самотренинга, методика пассивной и активной медитации, способы дыхания и реабилитации.

Успешно занимавшиеся в конце года допускаются к экзамену на 4 гып (синий пояс) (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

1. **Вводное занятие:**

Организующие команды (на русском и корейском языках) и приѐмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!» «Чарет»; выполнение команд «Вольно!» «Шио», «Приготовиться!» «Чумби», «Шагом марш!» «Си джак», «На месте стой!», «Баро, гыман»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Вен торо» и «Направо!», «Орын торо»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

1. **Общая Физическая подготовка (ОФП):**

*-Упражнения для мыши рук и плечевого пояса -* упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусьях, канате и др.), различные варианты отжимания от пола. *-Упражнения для мыши туловища и шеи -* упражнения без предметов и в парах, упражнения с набивными мячами: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

*-Упражнения для мыши ног и таза -* бег, прыжки. Упражнения со скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки и др.

- *Акробатические упражнения -* группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на голове и руках с помощью и опорой ногами в стену. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега.

1. **Специальная физическая подготовка (СФП):**

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, с захлѐстыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Прыжки с места, спиной веред, боком. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений:

* упражнения с гимнастической палкой
* упражнения со скакалкой
* упражнения с обручем
* упражнения на гимнастической скамье, упражнения на гимнастической стенке

1. **Техническая подготовка:**

**Базовая технико-тактическая подготовка**

* изучение атаки в планируемом маневре туловищем и по даянгу;
* изучение маневренной и контактной защиты в планируемой динамике.

Далее задача усложняется включением:

* ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;
* ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты.

Основное направление – технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с полушагом, подшагом, скачком, изучается защита с ответными ударами.

Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

На данном подэтапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку в проекции на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

**Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях на 1-м году базовой технико-тактической подготовки (УТГ-1).** Изучение ударов включается составной частью в уроки по освоению защиты с ответными ударами.

1. Двухударные комбинации ногами (атакующие):
   1. боковой ближней, боковой дальней;
   2. боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
   3. боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову;
   4. боковой ближней, удар сверху дальней;
   5. боковой дальней, задний прямой дальней;
   6. удар сверху дальней, задний прямой дальней;
   7. подскок, финт ближней, боковой дальней;
   8. финт дальней со скольжением, боковой ближней;
   9. скрестный шаг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней; 10) подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.
2. Трехударные комбинации:
   1. скачок вперед, боковой дальней, боковой ближней, боковой дальней; 2) подскок, боковой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней;
   2. боковой дальней, задний прямой дальней, боковой дальней;
   3. скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подшаг, задний прямой дальней в туловище, боковой дальней в голову;
   4. подскок, боковой прямой ближней, боковой дальней, задний прямой дальней.
3. Четырехударные комбинации:
   1. боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову, боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
   2. боковой ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой ближней, боковой дальней;
   3. подскок, боковой ближней, смена стойки, боковой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней;
   4. скачок вперед, боковой дальней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней;
   5. боковой дальней, задний прямой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней.
4. Контратакующие комбинации:
   1. скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней;
   2. скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней;
   3. скачок назад от бокового прямого, боковой дальней;
   4. задний прямой дальней от бокового ближнего;
   5. задний прямой дальней от удара сверху ближней;
   6. задний прямой дальней в прыжке на любое движение.

По результатам года ученик сдает экзамен на степень 4 гып (синий пояс). При выполнении 70% нормативов из комплекса по общей физической (приложение 4) и специальной физической подготовке (Приложение 2) ученик переводится в следующую группу.

# Учебно-тренировочная группа второго года обучения (УТГ-2)

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки, в которую входят общая физическая, общедвигательная и базовая технико-тактическая подготовка.

**Основная задача:**усвоение технико-тактических действий в условиях средней дистанции.

**Учебно-тематический план**

**Учебно-тренировочной группы второго года обучения (УТГ-2)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Кол-во часов*** | ***Из них*** | | ***Форма подведения итогов*** | ***формы проведения занятий*** |
|  |  |  | ***теория*** | ***практика*** |  |  |
| **1** | Теория | *18* | *10* |  |  | беседа |
| **2** | ОФП | 189 | 5 | 184 | Тесты, соревнования | тренинг, игра |
| **3** | СФП | 83 | 4 | 79 | Тесты | тренинг |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 123 | 21 | 102 | Соревнование, тесты | объяснение, показ, тренинг |
| **5** | Восстановительная методика, мед. обследования | 10 | 6 | 4 | Тесты | игры, конкурсы, показательные выступления |
| **6** | Судейство | 4 | - | 4 | Зачет | беседа, тренинг |
| **7** | Контрольно-переводные испытания | 4 | - | 4 | Зачет | тренинг |
| **8** | Соревнование | 23 | - | 23 | награждение, |  |
|  | ***ИТОГО:*** | 460 | 46 | 414 |  |  |

**Содержание программы УТГ-2 2-го года обучения.**

В процессе обучения оттачивается техника, устраняются погрешности ученика и восполняются пробелы в знаниях, соответственно уровню 3 гыпа. Программа включает: изучение ПУМСЭ ТЭГЮК ЧИЛЬ, ПАЛЬ ДЖАН; усложненные комбинации степа, ударов в прыжках, атак и контратак на дальних дистанциях; техника разбивания КЬОК-ПА и спецтехника; боевые элементы ХАПКИДО и ХОСИНСУЛЬ. В теорию входит: углублѐнное изучение правил соревнований и судейства, стратегия и тактика поединка, оказание первой помощи пострадавшему, организация программы самотренинга, методика пассивной и активной медитации, способы дыхания и реабилитации.

Успешно занимавшиеся, в конце года допускаются к экзамену на 3 гып

(синий пояс с красной полоской) (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства. Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико-тактические действия, связанные с подшагиваниями и подскоками, в условии которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций тхэквондиста: скорости адекватного защитного реагирования, скорости ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения, темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к техникотактической подготовке в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника. I. Двухударные комбинации:

1. финт дальней со скольжением, скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подскок, боковой ближней в голову;
2. подскок, финт ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней;
3. финт дальней со скольжением, удар сверху дальней, боковой ближней;
4. подскок, боковой ближней, обратный круговой дальней;
5. боковой дальней, обратный круговой дальней;
6. финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней;
7. подскок, боковой ближней, смена стойки, обратный круговой дальней;
8. удар сверху дальней, обратный круговой дальней.
9. Трехударные комбинации:
   1. подскок, боковой ближней, удар сверху дальней, задний прямой дальней;
   2. скачок вперед, смена стойки, боковой дальней, боковой дальней, обратный круговой дальней;
   3. подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней, задний прямой дальней;
   4. финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней, обратный круговой дальней;
   5. скрестный шаг вперед, боковой ближней, подшаг, задний прямой дальней, задний прямой дальней.
10. Четырехударные комбинации:
    1. подскок, боковой прямой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней, боковой дальней;
    2. финт дальней со скольжением, задний прямой ближней, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней;
    3. удар сверху дальней, боковой ближней, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней;
    4. скачок вперед, боковой дальней, смена стойки, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней;
    5. финт ближней, удар сверху дальней, скачок вперед, боковой дальней, обратный круговой дальней.
11. Контратакующие комбинации:
    1. скачок назад от бокового дальней, скачок назад от заднего прямого, боковой дальней;
    2. скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней;
    3. скрестный шаг назад от бокового прямого, боковой дальней;
    4. задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней;
    5. обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближнего;
    6. скачок назад от удара сверху, боковой дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке на движение вперед.

По результатам года ученик сдает экзамен на степень 3 гып (синий пояс с красной полоской) (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

# Учебно-тренировочная группа третьего года обучения (УТГ-3)

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки, в которую входят общефизическая, общедвигательная и базовая технико-тактическая подготовка.

**Основная задача:**усвоение технико-тактических действий в условиях ближней дистанции.

**Учебно-тематический план**

**Учебно-тренировочной группы третьего года обучения (УТГ-3)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Кол-во часов*** | ***Из них*** | | ***Форма подведения итогов*** | ***формы проведения занятий*** |
|  |  |  | ***теория*** | ***практика*** |  |  |
| **1** | Теория | *17* | *17* |  |  | беседа |
| **2** | ОФП | 165 | 10 | 155 | Тесты, соревнования | тренинг, игра |
| **3** | СФП | 127 | 7 | 120 | Тесты | тренинг |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 188 | 21 | 167 | Соревнование, тесты | объяснение, показ, тренинг |
| **5** | Восстановительная методика, мед. обследования | 11 | 7 | 4 | Тесты | игры, конкурсы, показательные выступления |
| **6** | Судейство | 5 | - | 5 | Зачет | беседа, тренинг |
| **7** | Контрольно-переводные испытания | 11 | - | 11 | Зачет | тренинг |
| **8** | Соревнование | 28 | - | 28 | награждение, |  |
|  | ***ИТОГО:*** | 552 | 62 | 490 |  |  |

**Содержание программы УТГ-3 3-го года обучения.**

В процессе обучения оттачивается техника, устраняются погрешности ученика

и восполняются пробелы в знаниях, соответственно уровню 3 гыпа. Программа включает: изучение ПУМСЭ ТЭГЮК ЧИЛЬ, ПАЛЬ ДЖАН; усложненные комбинации степа, ударов в прыжках, атак и контратак на дальних дистанциях; техника разбивания КЬОК-ПА и спецтехника; боевые элементы ХАПКИДО и ХОСИНСУЛЬ. В теорию входит: углублѐнное изучение правил соревнований и судейства, стратегия и тактика поединка, оказание первой помощи пострадавшему, организация программы самотренинга, методика пассивной и активной медитации, способы дыхания и реабилитации.

Успешно занимавшиеся, в конце года допускаются к экзамену на 2 гып (красный пояс) (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) I. Двухударные комбинации:

1. подскок, удар сверху ближней, скрестный шаг вперед, задний прямой дальней;
2. боковой дальней, смена стойки, подскок, боковой прямой ближней;
3. удар сверху дальней, подшаг, обратный круговой дальней;
4. скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, боковой ближней в голову;
5. подшаг, задний прямой дальней, обратный боковой дальней;
6. подскок, боковой реверсивный ближней, обратный круговой дальней;
7. скачок вперед, боковой реверсивный ближней, задний прямой дальней.
8. Трехударные комбинации:
   1. смена стойки, боковой дальней, удар сверху дальней, задний прямой дальней;
   2. подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней;
   3. скачок вперед, боковой ближней, подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней;
   4. скрестный шаг вперед, боковой ближней, смена стойки, задний прямой дальней, задний прямой дальней;
   5. подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой дальней.
9. Четырехударные комбинации:
   1. подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней, удар сверху дальней, боковой дальней;
   2. скрестный шаг вперед, боковой ближней, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней;
   3. подшаг, задний прямой дальней, обратный круговой дальней, задний прямой дальней, обратный круговой дальней;
   4. боковой дальней, боковой дальней, подшаг, обратный круговой дальней, задний прямой дальней в прыжке;
   5. финт ближней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой дальней, боковой дальней.
10. Контратакующие комбинации:
    1. скачок назад от бокового дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке дальней;
    2. скачок назад от заднего прямого, обратный круговой дальней от бокового ближней;
    3. задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней, задний прямой дальней;
    4. обратный круговой дальней от удара сверху ближней, обратный круговой дальней;
    5. скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, скачок назад от бокового дальней, обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближней.

По результатам года ученик сдает экзамен на степень 2 гып (красный пояс). При выполнении 70% нормативов из комплекса по общей физической (приложение 4) и специальной физической подготовке (Приложение 3) ученик переводится в следующую группу.

# Учебно-тренировочная группа четвертого, пятого года обучения (УТГ-4,5)

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки, в которую входят общая физическая, общедвигательная и базовая технико-тактическая подготовка.

**Основная задача:**адаптация техники и тактики к бойцам различного роста, длин конечностей и пропорций тела.

**Учебно-тематический план**

**Учебно-тренировочной группы четвертого года обучения (УТГ-4)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Кол-во часов*** | ***Из них*** | | ***Форма подведения итогов*** | ***формы проведения занятий*** |
|  |  |  | ***теория*** | ***практика*** |  |  |
| **1** | Теория | 22 | 11 | 11 |  | беседа |
| **2** | ОФП | 221 | 23 | 198 | Тесты, соревнования | тренинг,игра |
| **3** | СФП | 170 | 20 | 150 | Тесты | тренинг |
| **4** | Техническая подготовка | 250 | 54 | 196 | Соревнование, тесты | объяснение, показ,  выполнение упр. |
| **5** | Восстановительная методика, мед обследования | 14 | 5 | 9 | Тесты | беседа, тренинг |
| **6** | Контрольно-переводные испытания | 15 | 5 | 10 |  |  |
| **7** | Судейство | 7 | 3 | 4 | Зачет | объяснение, показ, тренинг |
| **8** | Соревнования | 37 |  | 37 | награждение | соревнования |
|  | ***ИТОГО:*** | 736 | 121 | 615 |  |  |

**Учебно-тематический план**

**Учебно-тренировочной группы четвертого года обучения (УТГ-4)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Кол-во часов*** | ***Из них*** | | ***Форма подведения итогов*** | ***формы проведения занятий*** |
|  |  |  | ***теория*** | ***практика*** |  |  |
| **1** | Теория | 25 | 11 | 14 |  | беседа |
| **2** | ОФП | 248 | 23 | 225 | Тесты, соревнования | тренинг,игра |
| **3** | СФП | 191 | 20 | 171 | Тесты | тренинг |
| **4** | Техническая подготовка | 282 | 54 | 228 | Соревнование, тесты | объяснение, показ,  выполнение упр. |
| **5** | Восстановительная методика, мед обследования | 16 | 5 | 11 | Тесты | беседа, тренинг |
| **6** | Контрольно-переводные испытания | 17 | 5 | 12 |  |  |
| **7** | Судейство | 8 | 3 | 5 | Зачет | объяснение, показ, тренинг |
| **8** | Соревнования | 41 |  | 41 | награждение | соревнования |
|  | ***ИТОГО:*** | 828 | 121 | 707 |  |  |

**Содержание программы УТГ-4, 5 4,5-го года обучения.**

В процессе обучения оттачивается техника, устраняются погрешности ученика и восполняются пробелы в знаниях, соответственно уровню 2 гыпа. Программа включает: изучение ПАЛЬ ДЖАН; усложненные комбинации степа, ударов в прыжках, атак и контратак на ближних дистанциях; техника разбивания КЬОК-ПА и спецтехника; боевые элементы ХАПКИДО и ХОСИНСУЛЬ. В теорию входит: углубленное изучение правил соревнований и судейства, стратегия и тактика поединка, оказание первой помощи пострадавшему, организация программы самотренинга, методика пассивной и активной медитации, способы дыхания и реабилитации.

Успешно занимавшиеся, в конце года допускаются к экзамену на 1 гып (красный пояс с черной полоской) (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

**Методические приемы при исправлении техники и тактики**:

Если в усложненных условиях движение искажается или тхэквондист утрачивает чувство времени и дистанции, нужно возвратиться к более простым и менее сложным упражнениям.

Для закрепления того или иного приема применяются:

* ослабленное (по заданию) сопротивление противника;
* упражнения с более слабым противником;
* упражнения с постоянным (в определенные периоды) противником (привычные условия);
* упражнения с более сильным противником;
* упражнения со сменой противников (разнообразные условия).

Главное внимание на первом этапе совершенствования тхэквондистов уделяется технике передвижений, ударов и защит у всех тхэквондистов группы. Применяя упражнения в постановке удара на лапах, снарядах, в парах, тренер добивается, чтобы тхэквондист наносил удары быстро, не напрягаясь, точно, достаточно резко, не ошибаясь в расчете дистанции и времени, не теряя равновесия и переходя в момент удара в удобное исходное положение для последующих действий.

По результатам года ученик сдает экзамен на степень 1 гып (красный пояс с черной полоской). При выполнении 70% нормативов из комплекса по общей физической (приложение 4) и специальной физической подготовке (Приложение 3) ученик переводится в следующую группу.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Приложение №1

**НОРМАТИВЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ТХЭКВОНДО ( ВТФ ) 10-7 гып**

Выст. на откр. сор. От 2 сор.кл.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **10 гып** | **9 гып** | **8 гып** | **7 гып** |
| **Теория** | Этикет Тэквондо Добок  Чарет, Кенэ  Чумби,киругичумби  Керуги Сабум Сиджак,Пароу Мае, Альхе Кеде Ханбон, Дубон | Гып, Пум, Дан, Ти, Хэчогэ  Арэ, Момтонг, Ольгуль,  Доджан, Доянг, Баро,  Банде, Твидорра Дюль альхѐ. | Кьоде,Пумце, Кихап , Чен,  Хон,Кале, Кэсок, Гыман,  Кинго, Камджом, Щиган,  Апсо, Си, Ченджин, пуджин Ще Конкик | Сул (Джируги,  Соги,Чаги,Чируги,Чиги),С чет, Сэбон, Зурьеиссан.  Сун,Твиэ. Ундонг-чунби, Чауяво. Чачинбаль |
| **Пумце** |  |  | Иль джан | И жан |
| **Соги** | Моа,Чарет, Наранхи,Пьхенхи, Чумби, Джучум, Керуги-чунби | Ап соги | Ап куби | Пальмок |
| **Макки** | Арэ, Момтонг, Ольгуль | Арэ, Момтонг, Ольгуль в Ап соги. | Арэ, Момтонг, Ольгуль в Ап куби. | Джумок |
| **Джируги Чиги Чируги** | Ханбон, Дубон из Джучум соги. | Баро, Банде, Ханбон, Дубон В апсоги | Баро, Банде, Ханбон,  Дубон В апкуби по трем уровням | Сэбон в апкуби |
| **Базовая Техника в Движении** | Выход: Чумби, Джучум, Кируги чумби. | Выход: в Ап соги, блоки и удары, твидорра | Выход: в Ап куби, блоки и удары, твидора | Ап-чаги из Ап-куби ольгуль джируги, Сэбон  из Ап куби Техник И  джан |
| **Ханбон** |  |  |  | 3 базовых |
| **Чаги** | Муруп, Апаль-оллиги, Двидпальоллиги | Ап, Миро | Бандаль(в движении)  Питдолио Ап-бандаль,  Ап-миро | Твиэ ап-бандаль(долио), Твиэ ап-миро, Сэво |
| **Степ** |  |  | 1- шаг. Степ (наст.) | 1-шаг. Степ (отступл.) |
| **Конкик** |  |  | Б-Б, Б-Д, М-Б | ТБ-Б,ТБ-Д, ТМ-Б,ТМ-Д, |
| **Кондиция Коу-ду- Чаги Гибкость** | Апаль-оллиги – 100 Раз  каждой ногой, Отж. – 10 пресс – 10 тест | Отжим.-15  пресс - 20 приседания - 30 тест | 20 30  30 с выпрыг. тест | 25  30  5(подъм ног в висе) 45 с выпрыг тест |
| **Кьек -па** |  |  |  |  |
| **Керуги К-А (контрат)** |  |  | Понятия открыт. закрытая стойка Прим степа | Боев.прим Джируги , Сэво К-А 1-ш стэпа |

Приложение №2

**НОРМАТИВЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ТХЭКВОНДО ( ВТФ ) 6-3 гып**

не менее 3 сор. 2-3 м не мене 5 соревн.1-2 м не мен.10 с.. 1-2 места .+рег От 20 сор+приз на рег.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **6 гып** | **5 гып** | **4 гып** | **3 гып** |
| **Теория** | Куки, Кукидэ-хаэ, Ят,  Хэчогэ, Ганде, Мамо,  Андя, Ильсот, Виды боя,  Вен, Орун Мок, Сональ, Ан, Бакат, Зачетные и штрафные очки, Сьет,  Кукивон | Гурьоне-мачосо Гурьонеобщи Кьек-па, Хосинсул,  Пьеджок, Мом, Момомиги,  Ток, Камса-хамида, | История, даты, Кукивон, Символика умце,Правила со-ревноаний, Уровни, Клятва.Числительные | Система подготовки,Части тела (кор.), Форма и защита (кор.) Звания мастеров. |
| **Пумце** | Сам джан | Са джан | О джан | Юк джан |
| **Соги** | Двид куби | Коа (ап, двид) | Бом | Хагдари |
| **Макки** | Хан- сональ | Сональ,Батансон-нуло Джебипум, Пальмок-ан, бакат | Батансон -момт. | Джебипум-хансональ,  Сональ аре, Арэ хэче маки |
| **Джируги Чиги Чируги** | Хансональ-мок чиги | Дун джумок апе чиги,Пьен сонкут чируги, | Ме джумок нерио чиги,Палькуп | Юп джируги |
| **Базовая Техника в Движении** | Блоки и удары с ансональ в ап и двид соги Техника Сам джан | Расшифровка Са джан | Техника пумце О джан | Техника пумце Юк джан |
| **Ханбон** | 6 базовых | 3 сэбона | 10 ханб.(рук.) | 6 ханб.(ногами) |
| **Чаги** | Нэрио(ан,бакат) Ап нэрио, Твиэ ап нэрио, Ап Долио. Двид | Юп Торнадо- бандаль,долио Миро, Нэрио) | Момдолио, Нако, Торнадо-момдолио,Твиэдвид | Твиэ-момдолио Твиэ-юп |
| **Степ** | 2-х шаг.степ (наст.) | 2-х шаг.степ(отступл.) | Уходы в сторону | Сайд -степ |
| **Конкик** | Двушка, дорожки с двушками Б-ДВ,Б-Н ТАН-Б | Базовые атаки Все | Контратаки с уходом назад | Контратаки с уходом в сторону |
| **Кондиция Коу-ду- Чаги Гибкость** | 30  40-10  50с выпрыг. тест | 15-15(5 на одной)  50-15(колени)  50 с вып,10 с апчаги тест | 20-25(10)  50-10(прям ногами)  60-10(с ап чаги)  Тест (шпагаты) | 50 (10) 60 (10)  70 с аппальоллиги шпагаты |
| **Кьек -па** |  |  | Рук.,ногой 1 см.в прыжке | Момдолио с ножа, доска на высоте выт рк. |
| **Керуги К-А (контрат)** | Применение стэпа Двушек, комбиации с двк. ТАН | К-А с применением 2-ш степа +баз атаки, торнадо | Контрат.передн. Ногой, степ 5 противников | Тактический  Стратегический бой |

Приложение №3

**НОРМАТИВЫ АТТЕСТАЦИИ ТЭКВОНДО ( ВТФ ) 2-1 гып**

Приз. м. на регионе или области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **2 гып - 1 гып** | |
| **Теория** | Философия БИ,Стратегия, Тактика,  Значения и способы Катсу,  Жизненно важные  Центры, Инструкторская подг-ка  Судейская подготовка, Способы дыхания, Способы медитации  Андя чамсон, Муруп-куро кене,  Правила по пумце, | |
| **Пумце** | Чиль джан | Паль джан |
| **Соги** | Класические и боевые стойки (назначение)  Расшифровка пумце | |
| **Макки** | Годуро-батансон момтонг ан маки, Бо джумок, Дубон гави маки, Хэче маки, Отгоро арэ маки  Бакат пальмок годуро маки, Осантуль маки, | |
| **Джируги**  **Чиги**  **Чируги** | Ду джумок момтонг хэче джируги, Дун джумок ольгуль бакат чиги, Палькуп пьеджок чиги, Юп джируги  Джумок данге ток чиги, Палькуп ольгуль долио апе чиги | |
| **Базовая**  **Техника в**  **Движении** | Техника пумце  Чиль джан  Техника пумце  Паль джан | |
| **Ханбон** | Пальчаги Ханб. с ножом. | |
| **Чаги** | Ап твиэ ( двид, момдолио, нако)  Олио-битуро  Все дубльдансаны | |
| **Степ** | Куло-чаги, Мом-омгиги | Комбинации степов |
| **Конкик** | Мгновенные контратаки Обманы | |
| **Кондиция**  **Коу-ду-**  **Чаги**  **Гибкость** | 25-25  70  100 шпагаты | |
| **Кьек -па** | Разбить в прыжке Спец техника Сбить в прыжке | |
| **Керуги**  **К-А**  **(контрат)** | Обманы, быстрая разнообр. техника 5пр. – 3 мин.  5 пр.-3мин. без перерыва | |

Приложение №4

**Контрольные и переводные нормативы по ОФП и СФП для учащихся отделения Тхэквондо**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Нормативы | СОГ | | ГНП - 1 | | ГНП - 2 | | УТГ - 1 | | УТГ - 2 | | УТГ - 3 | | УТГ - 4 | |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| Общая физическая подготовка | Прыжок в длину с места (см) | 120 | 120 | 150 | 150 | 160 | 160 | 170 | 170 | 180 | 180 | 190 | 190 | 210 | 210 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (раз) | 20 | 20 | 30 | 30 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 100 | 100 | 150 | 150 |
| Поднимание прямых ног к перекладине вися на турнике | - | - | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| Приседания | 30 | 30 | 30 с выпрыгив | 30 с выпрыгив | 45 с  выпрыгив | 45 с  выпрыгив | 60 | 60 | 70 | 70 | 90 | 90 | 100 | 100 |
| Подтягивание на турнике | - | - | - | - | 2 | - | 6 | 4 | 8 | 5 | 12 | 8 | 16 | 10 |
| специальная физичес  подготовка | Мостик | Голова не касается пола | | Полный прогиб | | Ноги прямые | | Перемещение | | Выход со стойки | | - | | - | |
| Березка | показать | | показать | | показать | | показать | | показать | | - | | - | |
| Кувырок с группировкой | На месте | | С шагом вперет | | С прыжка | | С разбега | | Перепрыгнув препятствие | | - | | - | |
| Шпагат (продольный, поперечный) | 50% | | 60% | | 70% | | 80% | | 90% | | 100% | | - | |
| Акробатика | - | | - | | Все виды страховок | | Амплитудные страховки | | Сальто со страховкой | | Удары ногами в высоком прыжке в  цель | | Удары в прыжке по нескольким целям | |
| Общая гибкость | показать | | показать | | показать | | показать | | показать | | показать | | показать | |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бирюков А.В. Тхэквондо: Эффективная боевая система нападения и защиты. – М.: РИПОЛ классик, 2004. – 192 с.
2. Бом В. Тхэквондо: Базовые приемы и техника боя: Пер с итал. / В.Бом, С. Фаверо, П. Джаннерини. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
3. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике/Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 192 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
5. Степанов С., Головихин Е., Мезенцев В., Ветров А. Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ и кикбоксинге. Учебно-образовательная программа. — Владимир, Собор, 2009. — 272 с.
6. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю. А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричек. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 800 с.: ил. — (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.:

Издательский центр «Академия», 2001 – 408

1. Шубский А. Тхэквондо WTF. Пумзе. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 208