

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Обсуждено на заседании
М/О тренеров-преподавателей
Протокол № 01
от «30» августа 2010 г.

Руководитель М/О
_____ Едемская О.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ г. Гаджиево
_____ Е.К. Кудрявцева
«30» _____ августа 2010 г.

Приказ № 57
от «30» августа 2010 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

«ТХЭКВОНДО»

Возраст детей, на которых рассчитана
адаптированная
программа «Тхэквондо»:
6-17 лет

Срок реализации адаптированной
программы «Тхэквондо»:
12 лет

Составитель:
Бобрик В.О., Аббасов М.К.
тренер-преподаватель по тхэквондо;
Боброва Е.К. – инструктор-методист

г.Гаджиево
2010

Содержание:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	9
1.1. Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий.....	9
1.2. Теоретический план многолетней подготовки.....	10
1.3. Контрольно-переводные нормативы.....	12
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	19
2.1. Программный материал занятий.....	19
2.2. Воспитательная работа.....	38
2.3. Инструкторская и судейская практика.....	39
2.4. Восстановительные средства и мероприятия.....	40
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	42
3.1. Принципы спортивной тренировки.....	42
3.2. Средства, методы спортивной тренировки.....	43
3.3. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки.....	43
3.4. Материально-технические условия.....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	49

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Занятия тхэквондо в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее развитие юных спортсменов, физическое развитие; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основы техники и тактики тхэквондо, а также нравственное воспитание, воспитание основных психологических качеств, привитие навыков личной гигиены.

Программа по тхэквондо составлена на основе:

- авторской программы для внешкольных учреждений, адаптированной под реальные условия работы Муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей г. Мурманска и Мурманской области. Разработанной авторами: С.Н.Тян и А.В. Тян, утвержденной директором ДЮКФП «ЧОСОН» Тян С.Н.
- учебно-образовательной программы «Практические основы учебно-тренировочного процесса в карате и кикбоксинге». Разработанной авторами: С.В.Степанов, Е.В. Головихин, А.М. Ветров, В.А. Мезенцев. Учебно-образовательная программа допущена Учебно-методическим объединением по профессионально-педагогическому образованию Министерства образования Российской Федерации по направлениям педагогического образования в качестве учебно-образовательной программы для МОУ ДОД ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, МОУ ДОД ЦДТ, федераций, спортивных клубов, специализирующихся на развитии полноконтактных видов каратэ (кёкусинкай, стилевое каратэ, каратэ).

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения,

включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов и предназначена для использования тренерами-преподавателями, специалистами и руководителями учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и рекомендуется для занятий с детьми от 6 до 17 лет.

Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеской спортивной школы г. Гаджиево.

Цель и задачи программы

Цель – многолетняя подготовка спортивных резервов в детско-юношеских спортивных школах, подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
2. Сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
3. Воспитание волевых, морально этических и эстетических качеств;
4. Формирование у детей специальных знаний в области тхэквондо; развитие двигательных умений и навыков; изучение техники тхэквондо; обогащение занимающихся двигательным опытом.

Условия реализации программы

Программа занятий рассчитана на 12 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов и требования ЕВСК).

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СО). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача;
- этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача;
- учебно-тренировочный (УТ). Группы УТ формируются на конкурсной основе учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также спортсмены, выполнившие III юношеский разряд.

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 августа.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Нормативы режима учебно-тренировочной работы и наполняемость групп

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем уч. тр. работы (час/неделю)	Минимальная наполняемость учебных групп (человек)
Учебно- тренировочный	1	12	12
	2	14	12
	3	16	10
	4	18	8
	5	18	6
Начальной подготовки	До года	6	15
	Свыше года	9	14
Спортивно- оздоровительный	Весь период	6	15

Общий годовой и максимальный объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными выше режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от возможности использования арендуемых спортсооружений в каждом учебном году, объем учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах может быть уменьшен, но не более чем на 3 часа в неделю.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Раздел под-ки	Этапы подготовки							
	СО	НП		УТ				
	Весь период обучения	Год обучения						
		До года	Свыш е года	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
ОФП	60	60	55	45	45	30	30	30
СФП	30	20	20	25	25	30	30	30
Тех-Так	10	20	25	30	30	40	40	40

Направленность программы

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для тхэквондо и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. Направленностью 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;
6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в

физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты

СОГ

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; трудолюбие; стойкий интереса к занятиям тхэквондо.

ГНЦ, УТГ

Помимо ожидаемых результатов СО этапа (см. выше): высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение техническим-тактическим арсеналом действий; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема нормативов;
 - врачебного метода.
- Открытые занятия.
- Соревнования.

1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.1.Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№	Раздел подготовки	СОГ	ГНП		УТГ				
			Весь пер-од	До года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й
		(6ч.)	(6ч.)	(9ч.)	(12ч.)	(14ч.)	(16ч.)	(18ч.)	(18ч.)
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	178	178	247	260	324	226	256	256
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	94	94	94	144	188	230	260	260
3.	Технико-тактическая подготовка	30	30	113	170	163	305	340	340
4.	Теоретическая подготовка	6	6	8	20	20	30	34	34
5.	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе							
6.	Контрольно-переводные испытания	4	4	6	12	12	12	12	12
7.	Контрольные соревнования	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий							
8.	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	10	10	12	19	19
9.	Восстановительные мероприятия	–	–	–	8	11	17	15	15
10.	Медицинское обследование	В течении всего периода обучения							
Общее количество часов		312	312	468	624	728	832	936	936

1.2. Теоретический план многолетней подготовки

№ п/п	Содержание занятий	СОГ	ГНП		УТГ				
		Весь пер-од	До года	Свыше года	- 1	- 2	- 3	- 4	- 5
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1	1	–	–	–	–	–	–
2.	Понятие тхэквондо, этикет, поясная система, снаряжение, команды и терминология в тхэквондо	2	2	2	5	5	6	7	7
3.	История возникновения и развития тхэквондо	1	1	–	–	–	–	–	–
4.	Техника безопасности профилактика травматизма на занятиях тхэквондо	1	1	1	3	3	3	3	2
5.	Самоконтроль, искусственное снижение веса тхэквондиста	–	–	1	2	2	3	4	3
6.	Физическая подготовка. Общая характеристика спортивной тренировки	1	1	1	2	2	4	5	4
8.	Технико-тактическая подготовка спортсмена	–	–	1	3	3	4	4	5
9.	Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	–	–	–	2	2	5	5	6
10.	Просмотр и анализ соревновательной деятельности спортсменов	–	–	2	3	3	5	6	7
<i>Общее количество часов</i>		6	6	8	20	20	30	34	34

1.3. Контрольно-переводные нормативы

Группа / Норматив	Бег 30 м, 60 м, 100 м	Бег 600 м, 1000 м	Челночный бег	Подтягивание	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, на брусьях	Подъем туловища к ногам	Прыжок в длину с места	Метание теннисного мяча	Наклон вперед из положения сидя, см	Шагаги	Выполнение технических действий
ГНП – 1	30 м – 6, 2 сек	–	3x10 20 сек	2 раза	В упоре лежа – 10 раз	25 раз	110 см	–	8	+	
ГНП – 2	30 м – 5,6 сек	600 м – 3,30 сек	3x10 15 сек	4 раза	На брусьях – 5 раз	За 30 сек – 15 раз	1 м 20 см	–	9	+	
ГНП – 3	30 м – 5,2 сек	1000 м – 4,20 сек	3x10 13 сек	6 раз	На брусьях – 7 раз	За 30 сек – 18 раз	1 м 40 см	–	10	+	
УТГ – 1	30 м – 5 сек	1000 м – 4,10 сек	4x10 21 сек	8 раз	На брусьях – 10 раз	За 30 сек – 22 раза	1 м 60 см	20 м	10	+	
УТГ – 2	60 м – 9 сек	1000 м – 4,00 сек	4x10 19 сек	10 раз	На брусьях – 12 раз	За 30 сек – 25 раз	1 м 80 см	25 м	9	+	
УТГ – 3	100 м – 13,5 сек	1000 м – 3,50 сек	4x20 19 сек	12 раз	На брусьях – 14 раз	За 30 сек – 30 раз	2 м 10 см	30 м	11	+	
УТГ – 4	100 м – 13,2 сек	1000 м – 3,40 сек	10x10 19 сек	14 раз	На брусьях – 16 раз	За 30 сек – 32 раз	2 м 20 см	35 м	12	+	
УТГ – 5	100 м – 13,2 сек	1000 м – 3,35 сек	10x10 18 сек	15 раз	На брусьях – 18 раз	За 30 сек – 32 раз	2 м 20 см	40 м	15	+	

*Основанием для перевода из одной группы в другую является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке не менее 70% (показатели занимающихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).

Выполнение технических действий

Аттестация на 10 ГЫП (белый пояс)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):
Ап Соги: Пол Ол Лиги, Пол Дол Лиги.
2. Кибон Доджанг (техника рук):
Чум Чум Соги: Арэ Макки, Баккат Макки, ан Макки, Ольгуль Макки,
Ап Чумок Чируги, Тубен Чируги, Себен Чируги.
3. Передвижение в стойках: Ап Куби, Ап Соги.
4. Знание стоек: Чариот Соги, Моа_Соги, Наранхи Соги, Чум Чум Соги, Ап Соги, Ап Куби.

Аттестация на 9 ГЫП (белый пояс с жёлтой полосой)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):
 - а) Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, (Йоп Чаги-старше 10 лет);
 - б) Смена стойки в Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги.
2. Кибон Доджанг (техника рук):
Ап Куби и Ап Соги: Арэ Макки, Баккат Макки, Ан Макки, Ольгуль Макки, Момтонг Бандэ Чируги.
3. Пхумсэ: Тхэгук Иль Джанг.

Аттестация на 8 ГЫП (Жёлтый пояс)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног);
 - а) Ап Соги: Ап Чоги, Дольо Чаги, Йоп Чаги, (Твит Чаги).
 - б) Удары в передвижении Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, Йоп-Чаги, (Твит Чаги).
 - с) Связки в Ап Соги. Ап Чаги Ап Чаги, Дольо Чаги Дольо Чаги, (Йоп Чаги Йоп Чаги).

2. Кибон Доджанг (техника рук):
Ап Куби и Ап Соги: Арэ Макки, Баккат Макки, ан Макки, Ольгуль Макки, Бандэ Чируги, Баро Чируги.
3. Пхумсэ: Тхэгук И Джанг.
4. Сам Бон Кируги (Иль Бон Кируги) – борьба на 3 (1) шага.
5. Кируги (без контакта).

Аттестация на 7 ГЫП (жёлтый пояс с зелёной полосой)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):
 - а) Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, Йоп Чаги, Твит Чаги, Нэрио Чаги.
 - б) Связки в Ап Соги: Ап Чаги Дольо Чаги, Дольо Чаги Твит Чаги, (Твит Чаги Твит Чаги), Дольо Чаги Нэрио Чаги, Дольо Чаги Йоп Чаги.
2. Кибон Доджанг (техника рук):
 - а) Ап Куби и Ап Соги: Арэ МаккиБаро Чируги, Баккат Макки, Баро Чируги, ан Макки Баро Чируги, Ольгуль Макки Баро Чируги, Сонналь Мок Чиги.
 - б) Твит Куби: Хан Сонналь Макки, Тубен Сонналь Макки.,
 - с) Переход: Хан Сонналь Макки (Твит Куби) Ап Чумок Чируги (Ап Куби).
3. Удар в ракетку (на выбор тренера).
4. Пхумсэ: Тхэгук Сам Джанг.
5. И Бон Кируги (Иль Бои Кируги).
6. Кируги (без контакта).

Аттестация на 6 ГЫП (зелёный пояс)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):
 - а) Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, Йоп Чаги, Твит Чаги, Нэрио

Чаги, Твит Хурио.Чаги (с места и в движении).

б) Связки в Ап Соги: Ап Чаги Дольо Чаги, Дольо Чаги Нэрио Чаги, Дольо Чаги Твит ХуриоЧаги, Дольо Чаги Дольо Чаги Твит Хурио Чаги, Ап Чаги Дольо Чаги Твит Чаги.

2. Кибон Доджанг (техника рук):

а) Ап Куби: Пьён Сонкут Чируги, Джебирум Мок Чиги, Баккат Ан Пахальмок Макки.

б) Ап Куби: Ап Чаги Арэ Макки, Дольо Чаги Баккат Макки, Йоп Чаги Ан Макки, Твит Чаги Ольгуль Макки.

3. Пхумсэ: Тхэгук Са Дажанг.

4. Удар в ракетку (на выбор тренера).

5. Иль Бон Кируги (техника элементарных захватов).

6. Стэпы (шаг вперёд, шаг назад, перемена стойки).

7. Куёкпа: Йоп Чаги.

8. Кируги (по правилам ВТФ).

Аттестация на 5 ГЫП (зелёный пояс с синей полосой)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):

а) Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, Йоп Чаги, Твит Чаги, Нэрио Чаги, Твит Хурио Чаги, Ап Хурио Чаги, Тон Доро Дольо Чаги.

б) Ап Соги: Тубен Ап Чаги, Тубен Дольо Чаги, Тубен Йоп Чаги (Момтонг и Ольгуль).

с) Связки в Ап Соги: Дольо Чаги Твит Чаги Дольо Чаги, Хурио Чаги Дольо Чаги Твит Хурио Чаги, Дольо Чаги Тон Доро Дольо Чаги Твит Чаги, Тон Доро Дольо Чаги Твит Хурио Чаги Дольо Чаги.

2. Кибон Доджанг (техника рук):

а) Ап Куби: Ап Чаги Арэ Макки Чумок Чируги, Дольо Чаги Баккат Макки Чумок Чируги, Йоп Чаги ан Макки Чумок Чируги, Твит

Чаги Ольгуль Макки Чумок Чируги.

3. Пхумсэ: Тхэгук О Джанг.
4. Два последовательных удара в ракетку (Момтонг, Ольгуль):
Дольо Чаги.
5. Удар в ракетку с места: Нэрио Чаги, Твит Чаги, Твит Хурио Чаги, Тон-Доро Дольо Чаги.
6. Специальная техника: Твио Йоп Чаги (через 2-х партнёров),
Твио Ап Чаги (в ракетку на высоте).
7. Хан Бон Кируги.
8. Стэпы (шаг вперёд (назад), перемена стойки (1 и 2 раза),
"треугольник").
9. Куёкпа: Ап Чумок Чируги, Йоп Чаги (Ап Чаги).
10. Мачо Кируги (3 связки в жилетах).
11. Кируги (2 минуты).

Аттестация на 4 ГЫП (синий пояс)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):
 - а) Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, Йоп Чаги, Твит Чаги, Нэрио Чаги, Ап Хурио Чаги, Твит Хурио Чаги, Тондрро Дольо Чаги,
Мирео Чаги, Каран Чаги ("двойное" с задней ноги).
 - б) Ап Соги: Ту бен Твит Чаги, Тубен Твит Хурио Чаги, Тубен Нэрио Чаги, Тубен Ап Хурио Чаги.
 - в) Связки в Ап Соги: Ап Чаги Дрльо Чаги Нэрио Чаги, Йоп Чаги Дольо Чаги Твит Чаги, Мирео Чаги Ап Хурио Чаги Твит Хурио Чаги.
2. Удары со стэпов:
 - а) шаг вперёд (назад);
 - б) смена стойки 1 (2) раза

- С этих стэпов работаем удары: Ап Чаги, Дольо Чаги, Твит Чаги, Твит Хурио Чаги, Нэрио Чаги.
3. Связки в стэпах: Мирео Чаги Дольо Чаги Твит Чаги, Дольо Чаги Наран Чаги Твит Хурио Чаги, Дольо Чаги Тон Доро Дольо, Чаги Наран Чаги.
 4. Удар в ракетку со стэпов.
 5. Иль Бон Кируги (с применением ударов ногами).
 6. Хосинсульь (захват за кисть, захват за одежду, удар рукой).
 7. Сам Бон Бал Чаги Тарьон.
 8. Пхумсэ: Тхэгук Юк Джанг.
 9. Куёкпа: Ап Чумок (с 12 лет – Сонналь Йоп Чиги).
 10. Специальная техника: Твио Йоп Чаги (через 2-х партнёров в доску).
 11. Кируги – 2 миннуты на очки.

Аттестация на 3 ГЫП (синий пояс с красной полосой)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):
 - а) Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, Йоп Чаги, Твит Чаги, Нэрио Чаги, Ап Хурио Чаги (Ап Баль – с передней ноги);
 - б) Ап Соги (передвижение, начало атаки с передней коги-Идан): Идан Ап Чаги Дольо Чаги, Идан Дольо Чаги Дольо Чаги, Идан Нэрио Чаги Дольо Чаги, Идан Дольо Чаги Твит Чаги, Идан Дольо Чаги Твит Хурио Чаги.
2. Стэпы: Доро (разворот):
 - а) Удары со стэпов: Доро Дольо Чаги, Доро Нэрио Чаги, Доро Твит Чаги, Доро Твит Хурио Чаги;
 - б) Связки в стэпах: Доро Дольо Чаги Дольо Чаги, Доро Дольо Чаги Твит Чаги, Доро Нэрио Чаги Дольо Чаги, Доро Дольо Чаги Нэрио Чаги, Доро Дольо Чаги Твит Хурио Чаги, Доро Дольо

Чаги Тон Доро Дольо Чаги;

с) Удары в ракетку со стэпов (Доро).

3. Хосинсуль (демонстрация падений, страховок).
4. Мачо Кируги (связки на один удар).
5. Пхумсэ: Тхэгук Чиль Джанг.
6. Куёкпа: Мё Чумок Чируги, Ап Сонналь Дольо Чиги.
7. Специальная техника: Твио Твит Чаги.
8. Кируги (2 минуты на очки).

Аттестация на 2 ГЫП (красный пояс)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):
 - а) Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, Йоп Чаги, Ап Хурио Чаги, Нэрио Чаги (Тубен Ап Баль - двойные удары с передней ноги в средний и верхний уровень);
 - б) Ап Соги (в стэпах атака передней ногой в средний и верхний уровень): Ап Чаги Дольо Чаги, Дольо Чаги Дольо Чаги, Нэрио Чаги Нэрио Чаги, Ап Хурио Чаги Ап Хурио Чаги.
2. Стэпы (скольжение вперёд, назад).
3. Удары со стэпов (скольжение вперёд, назад): Дольо Чаги, Твит Чаги, Нэрио Чаги, Твит Хурио Чаги.
4. Связки в стэпах (скольжение вперёд, назад): Дольо Чаги, Дольо Чаги Ап Чаги, Твит Чаги Дольо Чаги, Твит Хурио Чаги Дольо Чаги, Нэрио Чаги Дольо Чаги.
5. Удары в ракетку со стэпов
6. Хосинсуль (против палки).
7. Мачо Кируги (связки на два удара).
8. Пхумсэ: Тхэгук Пхаль Джанг.
9. Куёкпа: Твит Хурио Чаги, Дольо Чаги (Ап Чук).
10. Специальная техника: Твио Йоп Чаги Ап Чумок Чируги.

11.Кируги (2 минуты на очки).

Аттестация на 1 ГЫП (красный пояс с чёрной полосой)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):
 - а) Ап Соги: Твио Ап Чаги, Твио Дольо Чаги, Твио Йоп Чаги (Ап Баль), Твио Твит Чаги, Твио Доро Йоп Чаги, Твио Нэрио Чаги, Твио Ап Хурио Чаги, Твио Твит Хурио Чаги.
2. Стэпы (Кульо, шаговые стэпы).
3. Связки в Ап Соги: Мирео Чаги Твит Чаги, Мирео Твит Хурио Чаги, Мирео Чаги Дольо Чаги, Нэрио Чаги Дольо Чаги, Йоп Чаги Твит Чаги.
4. Удары ногами на 4 стороны в ракетку: Дольо Чаги, Твит Хурио Чаги.
5. Хосинсульь.
6. Мачо Кируги (связки на 2-3 удара).
7. Пхумсэ: Тхэгук (комплексы 1-8), Корё.
8. Куёкпа: Пхальгуп Дольо Чиги, Твит Хурио Чаги.
9. Специальная техника: Твио Ап Чаги Ап Чаги, Твио Ап Чаги Ап Чаги, Твио Ап Чаги Твит Чаги.
- 10.Кируги (3 раунда по 3 минуты).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Программный материал занятий на всех этапах подготовки

Основными разделами подготовки борцов являются:

- I.** Теоретическая подготовка.
- II.** Физическая подготовка.
- III.** Техническая подготовка.
- IV.** Тактическая подготовка.
- V.** Психологическая подготовка.
- VI.** Интегральная подготовка.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

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

Темы

Роль физической культуры в жизни человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

Понятие тхэквондо, этикет, поясная система, снаряжение, команды и терминология в тхэквондо

Что такое тхэквондо. Внутренняя дисциплина, обычаи, религия. Поясная система в тхэквондо. Защитное снаряжение. Тхэквондо – путь ноги и руки (Тхэ – нога; Квон – рука; До – путь); Ти – пояс; Добок – форма (костюм) тхэквондиста и т.д. Мое – построиться; Кене – поклон и т.д.

История возникновения и развития тхэквондо

История развития тхэквондо в Корее, России. Достижения спортсменов в России, мире.

Техника безопасности профилактика травматизма на занятиях тхэквондо

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в тхэквондо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в тхэквондо. Первая помощь. Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила поведения на тренировке, соревновании.

Самоконтроль, искусственное снижение веса тхэквондиста

Значение, способы самоконтроля. Способы снижения веса с целью достижения спортсменами максимальной физической работоспособности.

Физическая подготовка.

Общая характеристика спортивной тренировки

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Технико-тактическая подготовка спортсмена

Понятие о технике тхэквондо. Основные положения тхэквондиста: передвижения, удары, технические действия. Понятие о тактике тхэквондо. Способы тактической подготовки при выполнении технических действий. Пути построения сложных технико-тактических действий.

Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.

Правила соревнований. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Просмотр и анализ соревновательной деятельности борца

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий спортсмена.

II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП

- **Строевые упражнения**

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроение, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменения скорости движения.

- **Ходьба**

Обычная, спиной, вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, спортивная.

- **Бег**

На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги косаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением.

- **Прыжки**

В длину и в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями и т.д.

- **Упражнения без предмета, с предметом**

Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки; круговые

движения в лучезопястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения со скакалкой, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

- **Упражнения на гимнастических снарядах**

На гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- **Акробатические упражнения**

Кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, длинный кувырок, длинный кувырок через препятствие (манекен, стул, партнер), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; переворот; подъем разгибом из положения лежа на спине.

- **Спортивные и подвижные игры, эстафеты**

Баскетбол, футбол, волейбол и т.д. Игры с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

СФП

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание тех физических качеств, которые обеспечивают успешное освоение и выполнение как простых, так и сложных упражнений на высоком качественном уровне.

Специальными физическими качествами для тхэквондистов являются силовые и скоростно-силовые качества мышц ног, обеспечивающие хорошую прыгучесть, мышц туловища и рук, статическая и динамическая сила мышц рук и ног. Гибкость тхэквондиста рассматривается как

способность выполнять удары и прыжки с большой амплитудой движений и определяется эластичностью мышц и связок. Наиболее важна хорошая подвижность в тазобедренных, голеностопных и плечевых суставах, которая способствует правильному выполнению технических действий. Ловкость и координация тхэквондиста носит специфический характер. Специфическим проявление ловкости является способность сохранять устойчивое равновесие, тонко дифференцировать пространственные и временные параметры движений.

- **Упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств**

Упражнения на развитие силовых качеств: с преодолением собственного веса до отказа; с придельными или околопридельными отягощениями; статические удержания ног с небольшими интервалами отдыха.

Проведение силовых упражнений должно чередоваться с выполнением упражнений на растяжку и быстроту.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки (многоскоки); прыжки толчком двумя и одной ногой; выпрыгивания с различными отягощениями; спрыгивания с возвышения, с последующем выпрыгиванием вверх; прыжки по наклонной плоскости; прыжки через барьеры; прыжки со скакалкой.

- **Упражнения на развитие быстроты**

Рывки с места по сигналу на отрезках до 30 метров; рывки вдогонку за партнером; бег с изменением скорости и направления движения; рывки коленом по переменно левой и правой ногой; подвижные игры и эстафеты.

- **Упражнения на развития специальной выносливости**

Средствами воспитания специальной выносливости являются упражнения со снарядами; упражнения выполняемые до отказа; с партнером в парах; условные и вольные поединки.

Для воспитания специальной выносливости при выполнении упражнений используются: многократное повторение упражнений; многократное повторений серий упражнений; выполнение упражнений относительно не высокой сложности продолжительное время (2-3 часа); выполнение упражнений более высокой сложности; тренировочные занятия с продолжительностью более 3-х – 4х часов; выполнение хорошо освоенных упражнений на фоне физического утомления после напряженной работы в зале.

- **Упражнения на развитие гибкости**

Используются упражнения на развитие подвижности в тазобедренных, голеностопных плечевых суставах.

- **Страховка и самоконтроль при падениях**

Падения вперед с колен, из стойки, с прыжка; падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка; падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа; из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка; падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера; падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение на бок с поворотом в воздухе на 270 градусов из упора лежа.

- **Имитационные упражнения**

С включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером; подсечки по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли); «бой с тенью» без партнера; работа по мешкам с партнером и без партнера; работа по ракеткам, подушкам с партнером; работа на лапах и по жилетам с партнером; отработка технических комбинаций без партнера, с партнером без контакта.

- **Парные упражнения**

Кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки,

наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под колени, под плечи, обратным захватом ног.

- **Упражнения на расслабление**

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

- **Подвижные игры с элементами единоборств**

Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции; игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освободиться от них; игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освободиться от них; игры с блокировкой захватов партнера по средством уходов; игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах; игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений.

III. ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Структура технической подготовки тхэквондиста

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

1. Кибон доньчжак – основная техника. Этот фундамент, на котором основано всё дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате упорных тренировок.
2. Пхумсэ – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, из которых выполняющий выходит победителем. На практике пхумсэ основано на реализации принципа мун – постижение тхэквондо как боевого искусства.
3. Кйоруги – поединок. Обучение технике и тактике ведения поединка.
4. Хосинсиль – боевое взаимодействие и самооборона. Обучения реальным методам практического применения техники тхэквондо в различных жизненных ситуациях.
5. Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которое можно развить, занимаясь тхэквондо.

ОСНОВНАЯ ТЕХНИКА

(кибон доньчжак)

Изучения базовой техники тхэквондо предполагает овладение основными техническими элементами этого раздела тхэквондо, освоение и выполнение этих элементов до необходимой степени совершенства.

1. Кибон Чумой соги – «Стойка готовности»;
2. Чучхумсо момтон джируги – «Прямые удары руками в позиции чучхум соги»;
3. Арэ Макки – «Нижний блок»;
4. Момтон пандэ джируги – «Прямой удар рукой, одноименной с выдвинутой вперед ногой в позиции ап куби»;

5. Ап чаги – «Прямой удар правой ногой»;
6. Сонналь паккат чиги – «Удар ребром ладони изнутри наружу в позиции твит куби»;
7. Момтоп макки – «Средний блок»;
8. Юп чаги – «Удар левой ногой в сторону»
«Удар правой ногой в сторону»;
9. Сонналь макки – «Блок ребром ладони снаружи вовнутрь»;
10. Ольгуль макки – «Верхний блок»;
11. Сонналь мокчиги – «Удар ребром ладони снаружи вовнутрь»
12. Дольо чаги – «Боковой удар правой ногой»
«Боковой удар левой ногой»;
13. Момтон баро джируги – «Прямой удар рукой, разноименной относительно выдвинутой вперед ноги».

БОЕВЫЕ СТОЙКИ

(кйоруги часе)

Исходное положение, из которого тхэквондист начинает боевые действия, и в которое возвращается после того или иного приема атаки и защиты, называется боевой стойкой. Боевая стойка в тхэквондо – это поза боевой готовности, в которой выражается установка тхэквондиста на внимание, его стремление а любой момент быть готовым к любым боевым действиям.

Основная боевая стойка: ноги, относительно выпрямленные и ненапряженные, поставить на 1/3 ширины плеч. Обе ноги стоят на всей ступне, но лишь слегка касаются пятками пола. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Тактическое назначение позиции – создать возможность тхэквондисту наблюдать за противником и маневрировать перед началом решительных действий, а также в случае необходимости защищаться от атакующего противника. Боевая позиция служит удобным исходным положением для основных передвижений, ударов и защит. По

мере роста мастерства, когда проявятся индивидуальные особенности тхэквондиста боевая стойка может измениться. Различных отклонений от основной боевой стойки может быть много, но в целом они сводятся к одному из четырех вариантов.

*Кйоруги часе
(матсоги, отсоги)*

1. Чхаён чёк кёnumсе;
2. Инви чёк кёnumсе;
3. Консик чёк кёnumсе;
4. Кехек чёк кёnumсе.

***ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ
(палйолим)***

- *Передвижения на месте (чечари палйолим);*
- *Передвижения вперед (аппуро палйолим);*
- *Передвижения назад (твио пилйолим);*
- *Боковые передвижения (йоппуро палйолим);*
- *Прыжковые передвижения (твио палйолим).*

Передвижения составляют важнейшее средство тактики тхэквондиста. Все тактические действия и комбинации основаны на различных передвижениях.

Упражняться в передвижениях следует на всех этапах обучения и тренировки, независимо от степени мастерства тхэквондиста. Чем выше уровень мастерства тхэквондиста, тем больше времени ему необходимо уделять тренировке передвижений и построению различных комбинаций передвижений. Чем легче и непринужденнее передвигается тхэквондист, тем разнообразнее будет его техника, тем шире будет круг тактических задач, которые он сможет, перед собой ставить и разрешать. Быстрые, ловкие, разнообразные передвижения во многом

определяют уровень мастерства в тхэквондо, и поэтому на протяжении всего курса обучения передвижениям необходимо уделять самое серьезное внимание.

Среди основных тактических приемов в тхэквондо, таких, как шаг, челнок, раскрытие и сковывание стоек, маневрирование линией атаки, игра дистанцией, передвижения с угрозами занимает ведущее место, что определяется требованием правил соревнований соотношению ударов ногами и руками.

Шаг – подпрыгивание на носках перед противником:

Основное тактическое назначение шага – создание благоприятной ситуации начала атаки для проведения ударов ногами, вызова противника на атаку. Дополнительное назначение – демонстрация активности тхэквондиста.

Приглашение на шаг – короткие приседания (волнообразные движения), стимулирующие вызов противника на шаг.

Маневрирование шагом – постоянный уход с линии удара вправо или влево.

Имитация шага – легкое волнообразное приседание на месте.

Смена ритма шага – переход из атакующего шага в контратакующий и обратно.

Способы создания начала атаки на шаге с изменением его ритма

При одновременном подпрыгивании спортсменов образуется ритм 1-1, который благоприятен для атаки – атакующий ритм. При равноименном подпрыгивании образуется ритм 1-2, он благоприятен для контратаки – контратакующий ритм.

Для перехода из связки 1-1 в связку 1-2 обычно используется остановка внизу движения. Для перехода из связки 1-2 в связку 1-1 – остановка вверху движения, для этого же используются подшагивание и отшагивание.

Выполнение шага с игрой дистанцией (вызовы и провокации) и передвижением с угрозами для отмены защиты или для использования защитной реакции, для дальнейшего проведения атакующих и

контратакующих действий. В меньшей степени степ сочетается с раскрытием линии атаки.

Игра угрозами. Угрозы используются тхэквондистами при проведении большинства подготовительных действий к атакам и контратакам. Угроза это тактическое действие, создающее опасную для соперника ситуацию, когда атакующий боец может беспрепятственно или с небольшими затруднениями продолжить атаку.

Проведение угрозы есть демонстрация опасного для противника действия, смысл которого заключается в том, будет производиться действие или нет. Неопределенность будущего создает эффект угрозы. Угрозы разделяются на истинные и ложные, те и другие могут демонстрироваться в поединке. При выполнении степа проводятся: угроза начала атаки с реверсом, угрозы разыгрыванием, угроза с вызовом, угрозы повторные, угрозы подскоком.

Игра дистанцией осуществляется за счет вхождения во взаимосоординацию при сохранении дистанции, маскировки подшага, подскока, напрыжки и маскировки подшага движением в степе вверх.

Взаимосоординация в степе:

- ритм 1-1 – одновременное движение противников вверх и вниз;
- ритм 1-2 – противоположное движение вверх и вниз.

Вхождение во взаимосоординацию осуществляется с помощью легкого встречного движения корпусом или рукой. При взаимосоординации движения участников предсказуемы друг для друга и в то же время каждый из них стремится обыграть противника и провести атаку.

Взаимосоординация при вызове противника на себя – заставить противника двигаться на себя с определенной дистанцией. Действия, направленные на удержание дистанции, осуществляются за счет вхождения в зону ударной дистанции противника и выхода из нее (в момент входа противник не должен находиться в стартовом положении для проведения удара).

Взаимокоординация при сохранении дистанции – движение на одном расстоянии с противником после его неудачной атаки или контратаки.

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ СВЯЗАННЫЕ С ОБЫГРЫВАНИЕМ СОПЕРНИКА

Обыгрывание противника на ступе осуществляется с помощью демонстрации действий и намерений демонстрации ложной или истинной цели.

Демонстрация действий – открытый показ противнику своих намерений.

Демонстрация движений проводится в момент ориентировочной реакции противника и служит основанием для принятия им однозначной информации и предсказуемого решения.

Имитация действия – минимальное, но достаточное проведение действия, чтобы противник принял его за настоящее.

Маскировка действий и намерений осуществляется для скрытия истинных намерений конкретного приема, создания у противника ложных представлений о предполагаемых атакующих и защитных действиях. При проведении маскировки начальная часть должна восприниматься противником как активное действие, имеющее другой смысл. Во время ориентировочной реакции противник воспринимается, например, движение ступа, а на самом деле проводится сокращение дистанции подшагиванием в нижнем положении. Для управления ориентировочной основой действий служит передача ложной, неточной или несвоевременной информации о действиях, что служит основой для принятия противником ошибочных тактических решений.

Обыгрывание защиты противника – проведение действий для защиты противника или проведения своих защитных действий.

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

В ОБОРОНИТЕЛЬНОЙ СТРАТЕГИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СТЕПА

Отступление – с переходом к контратаке в степе.

Обыгрывание атак – создание управляемого поведения противника за счет вызова и провоцирования благоприятной ситуации для проведения атакующих действий.

Выжидание – выбор момента начала контратаки при выполнении маневрирования, смены стоек и дистанций.

Позиционность – проявление минимального маневрирования с принятием выраженной атакующей стойки и дистанции.

Согласие – принятие манеры действий противника, ожидаемое реагирование на действия противника, мнимое принятие отдельных действий противника.

Вызов – создание для противника благоприятной ситуации, условий или действий, когда он не собирается проводить те или иные приемы, а ему их проведение явно навязывается.

Обратный вызов – демонстрация прекращения активного действия с целью вызвать ответную атаку.

Провоцирование действий – создание благоприятных условий для проведения или продолжения действий противника, скрывая от него их специальное значение.

Подыгрывание противнику – тип взаимодействий, когда на ложные действия противника проводился ложное противодействие.

Высший уровень тактического мастерства –одновременное обыгрывание противника на ритме степа и дистанции, а также обыгрывание противника угрозами с одновременным обыгрыванием на ритме степа. При этом наиболее результативны тактические подготовки, выполняемые при сочетании обыгрывания на ритме с проведением угроз.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФОРМАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (пхумсэ)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПХУМСЭ

Пхумсэ тхэквондо – это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения (пхумсэ доньчжак), выполняемые по определенным траекториям (пхумсэ сон) и в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой за жизнь с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем.

Пхумсэ является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.

Пхумсэ по праву можно отнести к средствам интегрального саморазвития личности, так как добиться максимального проявления физических и технических качеств можно только при вхождении в определенное психоэмоциональное состояние.

КЛАСИФИКАЦИЯ ПХУМСЭ

Кичо пхумсэ являются подготовительными и предназначены для того, чтобы помочь начинающим правильно выполнять основную технику.

Тхэгук пхумсэ с 1 (иль) по 8 (пхаль) предназначены для обладателей цветных поясов и включают стандарт техники, которую необходимо освоить для сдачи экзамена на черный пояс.

Каждое пхумсэ, независимо от степени сложности, включает начальную (Чумби) и заключительную (кыман/баро) позиции.

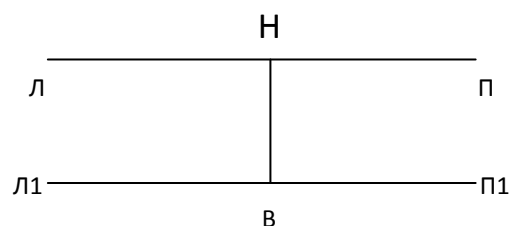
Техника выполнения каждого элемента пхумсэ (пхумсэ доньчжак) описывается по следующему принципу:

1. Направление движения, удары ногами.

2. Название стойки.
3. Техника движений руками.

Схема передвижений в кичо пхумсэ:

В – вперед.
 Н – назад.
 Л, Л1 – влево.
 П, П1 – вправо.



ТХЭГУК ПХУМСЭ

Тхэгук дословно переводится как «Великий предел» и является одной из основных категорий восточной философии, которая тесно связана с концепцией восьми триграмм, символизирующей цикл непрерывности превращений, которые постоянно происходят как с самим человеком, так и с миром, который его окружает. Восемь триграмм представляют собой комбинации трех черт, которые могут быть сплошными или прерывистыми. Каждая триграмма символизирует определенные процессы и состояния. Каждому нхумсэ из группы Тхэгук соответствует определенная триграмма, а пхумсэ символизирует те свойства, которая она выражает.

Тхэгук иль чжань - триграмма Кон: небо, творчество.

Тхэгук и чжань - триграмма Тхэ: радость, разрешение.

Тхэгук сам чжань - триграмма И: огонь, выявление.

Тхэгук са чжань - триграмма Чин: гром, движение.

Тхэгук о чжань - триграмма Сон: ветер, проникание.

Тхэгук юк чжань - триграмма Кам: вода, опасность.

Тхэгук чхиль чжань - триграмма Кан: гора, незыблемость.

Тхэгук пхаль чжань - триграмма Кон: земля, свержение.

СХЕМА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В ТХЭГУК ПХУМСЭ

В – вперед.

Н – назад.

Л, Л1, Л2 – влево.

П, П1, П2 – вправо.

Тхэгук иль чжань	<p>Н</p> <p>Л _____ П</p> <p>Л1 _____ П1</p> <p>Л2 _____ П2</p> <p>В</p>
Тхэгук; и чжань	<p>Н</p> <p>Л _____ П</p> <p>Л1 _____ П1</p> <p>Л2 _____ П2</p> <p>В</p>
Тхэгук и чжань	<p>Н</p> <p>Л _____ П</p> <p>Л1 _____ П1</p> <p>Л2 _____ П2</p> <p>В</p>
Тхэгук сам чжань	<p>Н</p> <p>Л _____ П</p> <p>Л1 _____ П1</p> <p>Л2 _____ П2</p> <p>В</p>
Тхэгук о чжань	<p>Н</p> <p>Л _____ П</p> <p>Л1 _____ П1</p> <p>Л2 _____ П2</p> <p>В</p>
Тхэгук юк чжань	<p>Н</p> <p>Л _____ П</p> <p>Л1 _____ П1</p> <p>Л2 _____ П2</p> <p>В</p>
Тхэгук чхиль чжань	<p>Н</p> <p>Л _____ П</p> <p>Л1 _____ П1</p> <p>Л2 _____ П2</p> <p>В</p>
Тхэгук пхаль чжань	<p>Н</p> <p>Л _____ П</p> <p>Л1 _____ П1</p> <p>Л2 _____ П2</p> <p>В</p>

IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней развитой личности, способной в будущем показать высокое спортивным мастерством.

Процесс психологической подготовки решает следующие задачи:

1. Привитие устойчивого интереса к занятиям спорта;
2. Формирование установки на тренировочную деятельность;
3. Развитие внимания и способности к концентрации (т.е. устойчивости, сосредоточенности, способности переключения с одного объекта на другой, быстроты мобилизации, способности противостоять сбивающим факторам);
4. Развитие мышечной памяти и воображения.

Процесс психологической подготовки условно можно разделить на два взаимосвязанных направления:

- воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование психических возможностей.

Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы воспитания личности и формирования спортивного характера занимающегося.

Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние спортсмена и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнования.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру. В программу занятий следует

вводить ситуации требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. К методам словесного воздействия относятся: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрения, выполнения общественных и личных поручений, наказание.

Так во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

V. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральный (лат.) – неразрывно связанный, цельный, единый. Интеграция (лат.) объединение в целое каких-либо частей или элементов.

Интегральная подготовка – все, что приобретает спортсмен для своей физической и психологической подготовленности, технического мастерства для повышения функциональных возможностей органов и систем. Все знания и опыт, получаемые им, он должен воплотить в целостном выполнении избранного вида спорта.

Поэтому, очень важно, применяя обширный арсенал средств, методов и т.д. составляющих отдельные виды подготовки, добиться, чтобы все, что изучает на занятиях спортсмен, он мог реализовать в спарринговых (боевых) действиях, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, знания и т.п.

2.2. Воспитательная работа

Тхэквондо в большой степени учит уважению общечеловеческих ценностей на примере системы этикета и взаимоотношений между инструктором и учеником. С первого дня занятий ученики учатся уважать своего преподавателя и старших товарищей, которые тренируются вместе с ними. Младшие выражают свое уважения к старшим поклонами, а те также кланяются, входя в спортивный зал и покидая его, отдавая тем самым дань уважения месту, где они получают знания. Кроме того, они учатся уважать саму жизнь и никогда не использовать свое мастерство в ущерб другим, не имея на то веских причин.

Дисциплина, как и уважение, является одним из краеугольных камней воспитательного процесса в тхэквондо. Недисциплинированный ученик физически, не в состоянии овладеть сложными и требующими упорного труда техническими приемами тхэквондо. Чтобы добиться успеха, каждый должен настойчиво работать и постоянно следить за собственной дисциплиной. Инструктор может способствовать воспитанию самодисциплины ученика, помогая ему ставить перед собой цели и напряженно трудиться для их достижения.

Занимающиеся тхэквондо, являются членами организованного общества, в котором они учатся взаимной ответственности и взаимодействию.

Преподавания тхэквондо ученикам, не осознающим важности этичного поведения, крайне опасно. Ученики должны понимать необходимость правильного использования своих знаний даже в тех случаях самообороны, когда нанесения физического ущерба противнику на первый взгляд может

показаться оправданным. Квалифицированный инструктор всегда объяснит своим ученикам, в каких пределах допустимо применять полученные на тренировках знания, и какое количество силы необходимо вкладывать в самооборону.

Хороший педагог знакомит своих учеников не только с практическими, но и с эстетическими аспектами изучаемого стиля. Каждый человек, если он хочет стать разносторонней и гармонично развитой личностью, должен формировать в себе эстетический вкус.

Баевыми искусствами занимаются во всем мире. Организовывая международные семинары, на которых ученики могли бы обмениваться друг с другом идеями или, проводя соревнования между представителями разных стран, мы можем внести свою лепту в формирование истинно общечеловеческого сообщества.

2.3. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе УТ и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа и старше должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать

способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на этапе УТ необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнованиях в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

2.4. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на четыре типа: педагогические, медико-биологические, гигиенические, психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

Психологические методы восстановления: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Принципы спортивной тренировки

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. **Общепедагогические (дидактические) принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2. **Спортивные:** направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3. **Методические:**

- опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
- соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;
- избыточности – применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элемент риска и оригинальных элементов;
- моделирования – широкое использование различных вариантов

моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- централизации – подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

3.2. Средства, методы спортивной тренировки

Основным **средством** спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

- **Общепедагогические:**
 - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
 - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
 - метод строго регламентированного упражнения:
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

3.3. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

- СОГ

Цель тренировки: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям.

Задачи:

1. Ознакомление учащихся с основными школьными правилами;
2. Обучение базовым техникам, движениям ног;
3. Объединение отдельных движений в единое действие;
4. Изучение техники исполнения базовых ударов, силовых упражнений, упражнений на развитие гибкости, равновесия;
5. Всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата;
6. Воспитание морально-волевых качеств;
7. Ознакомление с теоретическими знаниями.

• ГНП

Цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Задачи:

1. Ознакомление учащихся с основными школьными правилами;
2. Укрепление здоровья, улучшение физического развития;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
4. Овладение основами техники выполнения физических упражнений и движений тхэквондо;
5. Привитие стойкого интереса к занятиям тхэквондо;
6. Воспитания черт спортивного характера;
7. Выполнение нормативных требований по видам подготовки

• УТГ

Цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом действий тхэквондо.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
2. Изучить четкость, скорость и точность выполнения базовых техник;

3. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
4. Повышение уровня общефизической подготовки;
5. Развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики тхэквондо;
6. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по тхэквондо;
7. Изучить сложные понятия и закрепить знания внутренней сути тхэквондо;
8. Изучение техники исполнения пхумсэ;
9. Совершенствование мастерства;
10. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тренировочное занятие состоит из 4 составных частей – вводной, подготовительной, основной, заключительной. подготовительной,

Задачи определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть.

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Средства: строевые упражнения, челночный бег, бег, упражнения в движений.

Подготовительная часть.

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;
- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную

возбудимость;

- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть.

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся. Основная часть тренировки должна состоять из пяти важнейших элементов:

- изучение техники и тактики;
- развитие скорости;
- развитие силы;
- развитие выносливости;
- взаимосвязь перечисленных выше качеств и психическая подготовка.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений, обусловленных и свободных технических приемов, работы ног, обманных маневров, ритма, действий в различных ситуациях боя и т.д. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда наиболее обострено внимание учащихся, нет физической усталости. Только в этом случае учащиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику.

После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть.

Заключительная часть способствует возвращению организма спортсмена в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

Составляя учебные планы, тренер-преподаватель должен учитывать возможности различных возрастных групп. Если он занимается с каждой возрастной в соответствии с возможностями и стремлениями своих учеников, он побуждает их продолжать изучение боевых искусств на протяжении всей жизни, потому что на каждом уровне его воспитанники будут делать новые открытия и ставить перед собой новые цели.

Преподавая боевые искусства, преподаватель не должен забывать, что это не только система ведения боя, но и искусство. В любом обществе представители искусств – от примитивных художников первобытных племен и до великих мастеров эпохи Возрождения пользовались огромным вниманием и уважением.

Главным и очевидным результатом занятий тхэквондо является духовное и физическое здоровье. С самого первого дня тренировок ученики чувствуют себя здоровее. Они учатся правильно выполнять физические упражнения, тонизировать организм, естественно двигаться, развивать координацию и еще многому другому. Опытный тренер, стремясь еще более укрепить здоровье своих учеников, знакомит их с законами правильного питания, составляет индивидуальные планы выполнения упражнений и программы силовых тренировок. По мере укрепления физического здоровья у учеников развивается уверенность в себе. Объективные знания о росте собственных физических возможностей

помогают ученикам избавиться от психологического напряжения и почувствовать себя полностью здоровыми людьми. Именно это и определяется как духовное здоровье.

Боевые искусства пропагандируют здоровый образ жизни. Регулярное определение новых для себя целей и достижение их учит занимающихся боевыми искусствами рациональному использованию своего времени.

Понимание физического мира и места в нем человека. В основе боевых искусств лежат естественные движения человеческого тела. Все стили базируются на глубоком изучении организма человека и управляющих им законов природы. Ученику можно показать его место в окружающем мире на примере объяснения природных явлений и их соотношения с тренировочным процессом. Например, рассказать о мощи воды и ее способности заполнять любые формы или о силе и гибкости бамбука.

3.4. Материально-технические условия

Для плодотворных тренировок по тхэквондо, нацеленных на достижение высоких результатов необходимо:

- Даянг (12x12);
- Защитные протекторы, шлемы, лапы и подушки;
- Гимнастическая скамейка, стенка;
- Резиновые бинты, набивные и теннисные мячи, скакалки, гантели, штанга;
- Мешки различной формы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. 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.
2. Бирюков А.В. Тхэквондо: Эффективная боевая система нападения и защиты. – М.: РИПОЛ классик, 2004. – 192 с.
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. Шубский А. Тхэквондо WTF. Пумзе. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 208 с.
7. 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. Киричёк. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 800 с.: ил. — (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
8. Тхэквондо (ВТФ). Авторская учебная программа для муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей города Мурманска и Мурманской области. – М., 2004.
9. 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 с.