

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества «Контакт» города Тюмени

Рассмотрено на заседании Педагогического Совета
Протокол № 5 от «31» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ЦРТДиЮ
«Контакт» города Тюмени

Е.И. Лыскова

«31» августа 2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
«ТХЭКВОНДО»**

Образовательная программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Нормативный срок освоения программы: 4 года

Автор-составитель:
Павлов Александр Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2017

1.1 Пояснительная записка

Базой для данной программы послужила «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол)» Литвинов Е.Н., Вихленский М.Я., Туркунов Б.И., Захаров Л.А., Москва, 1993.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, инструкторов по физической культуре, а также для руководителей образовательных и спортивных учреждений. Программа является основным государственным документом воспитательной и учебно–тренировочной работы.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

При разработке программы учтены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовки юных спортсменов в соответствии с сенситивными возрастными периодами воспитания физических качеств.

Программа создана на основе оригинальных методических разработок, многолетнего успешного опыта работы, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии, с использованием научных исследований отечественных и зарубежных специалистов.

В программу включено изучение всех дисциплин таеквон-до ИТФ. Поединков, технических комплексов, разбивание в прыжках и измерение силы удара. В целях безопасности, учитывая возрастные особенности спортсменов, измерение силы удара как отдельная спортивная дисциплина, а также методика её тренировки проходит с использованием специального тренажера состоящего из подушки для ударов со специальным электронным датчиком, показывающим силу удара в каждой попытке.

Составители программы отказались от традиционного разбивания деревянных или пластиковых досок в связи с высоким травматизмом спортсменов и сложности точной оценки конечного результата, т.к. доски пластиковые или деревянные имеют разную твердость, что нарушает один из основных принципов спорта - принципа равных шансов. С этой же целью для прыжкового разбивания используются специальный тренажер с прорезиненной доской – маятником, которая в зависимости от силы удара опрокидывается на 45 или 90 градусов.

Все технические действия таеквон-до описываются на Корейском языке, который считается международным, в конце программы прописан специальный словарь с переводом терминологии на русский язык (приложение № _).

Программа составлена с учетом экзаменационных требований для присвоения поясов и рассчитана на то, чтобы ученик одиннадцатого класса овладел умениями и навыками позволяющими достичь уровня чёрного пояса таеквон-до ИТФ. Здесь надо отметить, что традиционная система присвоения поясов создана с учётом физической и технико – тактической подготовленности и не привязана к выступлению на соревнованиях.

Учебная программа для ДЮКФП рассчитана на четыре года обучения в спортивно-оздоровительных (СО) группах, три года обучения в группах начальной подготовки (НП) и четыре года в учебно - тренировочных группах (УТ) группах.

Программа по таеквон-до ИТФ для ДЮКФП в виде дополнительного образования должна сочетаться и написана с учётом продуктивного дополнения и сочетания с комплексной программой физического воспитания для общеобразовательных учреждений.

1.3. Цель и задачи программы

Основной целью программы является содействие формированию всесторонне развитой личности.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту в целом и к таеквон-до, как одному из видов всестороннего развития личности,
- привлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья, закаливание организма и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств;
- приобретение знаний в области гигиены, медицины, теории физической культуры, физического воспитания и спорта;
- воспитание физических качеств;
- воспитание знаний умений и навыков необходимых для длительной и продуктивной жизненной деятельности;
- формирование навыков самообороны;
- развитие умственных, интеллектуальных, морально волевых, качеств личности, а также этики и эстетики.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа разделена на три этапа спортивной подготовки, и тем самым позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное— воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности:

- спортивно – оздоровительный этап (СО);
- этап начальной подготовки (НП);
- учебно- тренировочный этап (УТ).

Особенности и критерии оценки деятельности ДЮКФП на этапах многолетней спортивной подготовки.

спортивно – оздоровительный этап (СО);

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учётом соблюдения правил техники безопасности. Спортивно – оздоровительный этап включает учащихся с первого по четвёртый класс. Критериями оценки деятельности спортивно – оздоровительного этапа являются:

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
3. Уровень освоения базовых знаний по теории спорта, гигиене, техники безопасности.

этап начальной подготовки (НП);

этап начальной подготовки включает учащихся с пятым по седьмой класс. Критериями оценки деятельности этапа начальной подготовки являются:

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.
3. Динамика индивидуальных показателей развития умений основных технических действий по таеквон-до.
4. Уровень освоения базовых знаний по теории спорта, гигиене, техники безопасности.

учебно - тренировочный этап (УТ) ;

учебно - тренировочный этап включает учащихся с восьмого по одиннадцатый класс. Критериями оценки деятельности данного этапа являются:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
2. Динамика уровня физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
3. Освоение объемов тренировочных нагрузок по таеквон-до.
4. Освоение теоретического раздела программы.

Теоретический раздел программы состоит из четырех блоков:

1. Личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием.

2. Знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами класса, группы и т. д.

3. Знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики. (Здесь и атрибутика: я принадлежу к этой команде, к этому обществу и т. д.)

4. Знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. как знания, полученные на уроках физической культуры, преобразуются в жизнедеятельности индивида.

Теоретический материал лучше всего давать блоками (проблемами), которые обозначены в программе. Сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Общие темы можно предлагать всему классу.

Сообщение знаний учащимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. Для этого учитель должен уметь правильно ставить наводящие вопросы или рассказывать так, чтобы учащиеся сами высказывали основные выводы, опираясь на свой опыт, свои знания и свое понимание темы. При этом следует акцентировать внимание учащихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи, способствуя формированию их творческого проявления, убеждая в ценности использования полученных знаний. Такой подход активизирует процессы самопознания и самоуправления деятельности детей.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так, в 1—4 классах на этот раздел следует отводить до 70 % времени занятий, но уже в 5—7 классах—только 60%. Постепенно, по мере овладения учащимся *школой движения* и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля обще развивающих упражнений должна снижаться. В 5—7 классах—до 50%. 8—11 классах от 30-40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по таеквон-до, способствующий обучению школьников специфическим технико – тактическим действиям входящим в спортивные дисциплины таеквон-до. Начиная с 6-го класса учащиеся должны принимать участие в различных соревнованиях. Приучая спортсменов к соревнованиям, следует придерживаться принципа постепенности и систематичности. Так сначала следует допускать спортсмена к соревнованиям по техническим комплексам (туль), затем постепенно, по мере физической и психической готовности, приступать к поединкам, прыжковому разбиванию и измерению силы удара. Соревнования для детей и подростков следует проводить в облегченных условиях, только с допуском врача, предварительным ознакомлением с техникой безопасности, этикетом и правилами соревнований.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильности его планирования. Для этого необходимо составить годовой план распределения прохождения учебного материала, предусмотрев успешную корреляцию с уроками по физической культуре входящую в программу основного образования. Для этого при составлении годового плана следует ознакомиться с годовым планом по физической культуре, составленным тренером-преподавателем учебного учреждения.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения — точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном уроке, но и в целой системе уроков. В ходе всего урока следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем отношения к своему совершенствованию, знанием основных положений теории физической культуры, прочностью освоения двигательных и специальных навыков, умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех школьников необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценки учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе учитывая специфику таеквон-до ИТФ.

Таблица № 1

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СО	весь период	6-10 лет	15	4	выполнение нормативов ОФП
НП	до 1 года	10 лет	15	4	выполнение нормативов ОФП, СФП,
	свыше года		14	6	
УТ	до 2-х лет	13 лет	10	10	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	свыше 2-х лет		10	12	

Таблица № 2

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		СО	НП		УТ	
			до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
1.	ОФП	140	120	180	192	168
2.	СФП	40	40	60	96	112
3.	ТТП	20	40	60	192	280
4.	Теоретическая подготовка	2	2	4	14	18
5.	Контрольно-переводные испытания	2	2	2	4	8
6.	Контрольные соревнования	-	-	2	6	10
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	12
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	12
9.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4
Общее количество часов		208	208	312	520	624

Таблица № 3

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

Подготовка	Этапы подготовки				
	СО	НП		УТ	
		до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
ОФП	70	60	60	40	30
СФП	20	20	20	20	20
ТТП	10	20	20	40	50

Таблица № 4

**Показатели соревновательной нагрузки
(количество соревнований)**

Виды соревнований	Этапы подготовки				
	СО	НП		УТ	
		до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Контрольные	-	-	2	3	4
Отборочные	-	-	-	1	2
Основные	-	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1	1

Таблица № 5

Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки

Контрольные упражнения	Возраст 10 лет	Показатели	
		Мальчики	Девочки
ОФП	контрольные упражнения		
	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,9	4,1
	Бег 60 м (с)	10,3	10,5
	Челночный бег 4X10 м (с)	11,4	11,7
	Прыжки в длину с места (см)	165	158
	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	4	
	Поднимание ног до угла в 90° из виса на гимнастической стенке (раз)		11
	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	3	
	Становая сила (кг)	60	50
	Метание теннисного мяча (м)	30	21
	Кросс 1500 м (мин, с)	830	9.00
Техническая подготовка	Владения техническим арсеналом желтого пояса с зелёной полоской (7й гып) тасквон-до ИТФ		

Таблица № 6

Контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения	Возраст 14 лет	Показатели	
		Мальчики	Девочки
ОФП	контрольные упражнения		

	Челночный бег 3x10 м (с) или бег 30 м с высокого старта (с)	9,8	10.4
	Бег 1000 м	6,2	6,3
	Многоскоки, 8 прыжков (м)	9,0	8,8
	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	8
Техническая подготовка	Владения техническим арсеналом синего пояса (4й гып) таеквон-до ИТФ		

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

В основу учебной программы по тaeквон-до ИТФ заложены основополагающие принципы физического воспитания, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всего учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности, определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности, предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

3.1 Организационно-методические указания

Учебный процесс программы поделен на три чередующихся взаимовытекающих этапа. Спортивно-оздоровительного этапа (СО), этапа начальной подготовки (НП), и учебно-тренировочного этапа (УТ). Поскольку программа рассчитана для детско-юношеских клубов физической подготовки и должна преподаваться в рамках дополнительного образования, с целью формирования всесторонне развитой личности, в нее не вошли этапы спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) которые должны рассматриваться в отдельной программе для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ

Исходя из этого, достижение высших спортивных результатов выходит за рамки данной программы. Настоящая программа рассчитана для детей и подростков, начиная с первого класса обучения в школе, и предполагает участие всех желающих заниматься тaeквон-до ИТФ, не имеющих отклонения в состоянии здоровья. То есть вопросы раннего спортивного отбора и спортивной пригодности для данной программы не являются актуальными. Такой подход дает возможность привлечение максимального количества детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, что является одной из основополагающих задач данной программы и является критерием её успешности. Участие на соревнованиях конечно входит в данную программу

и является её неотъемлемой частью, но соревнования рассматриваются как одно из средств позволяющих достичь цель и задачи программы.

Многолетняя подготовка учащихся по настоящей программе рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юниоров;
2. Постепенное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимания периоды полового созревания;
6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основываясь на обобщении многих материалов можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества (таблица № 8)

Таблица № 8

Морфофункциональные показатели, физических качеств	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем настоящая программа учитывает развитие физических качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особый акцент уделяется соблюдению соразмерности в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В программе представлен широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки.

Обучение двигательным действиям является важным и кропотливым разделом программы. Для повышения ее эффективности, необходимо сочетать методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности. Учитывая специфику таеквон-до ИТФ, важнейшим методом является метод личного примера. В связи с этим тренеру – преподавателю рекомендуется лично владеть техническим арсеналом двигательных действий программы. Такой подход способствует быстрому формированию двигательного действия у спортсменов. Задача, которая осуществляется не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения.

3.2 Учебный план

Процесс обучения является единым целым, подчиняется закономерностям физического воспитания и зависит от множества факторов: генетических особенностей, возрастных периодов, социума, среды обитания, педагогической грамотности тренера-преподавателя и мотивации спортсмена.

В ходе всего обучения тренеру-преподавателю рекомендуется учитывать все факторы влияющие на физическое воспитание детей и подростков, внося коррективы в программу. Физическое развитие юного спортсмена в многом зависит от успешного взаимодействия педагога – ребенка - родителей. Опыт показывает, что часто педагогическая грамотность тренера-преподавателя и высокая мотивация ребенка не достаточна, если отсутствует содействие со стороны родителей. Учитывая вышесказанное, тренер преподаватель должен вовлечь в процесс обучения родителей, чтобы они со своей стороны дома оказывали осознанную поддержку ребенку. Для этого можно использовать, родительские собрания, внеклассные беседы и общение с родителями, создание родительского комитета, привлечение родителей в качестве волонтеров на спортивные и физкультурные мероприятия, организацию совместных тренировок с детьми.

Учитывая особенности современного общества, следует отметить, что уровень двигательной активности детей и подростков значительно снизился, вместе тем неуклонно растут соблазны, отвлекающие от активного образа жизни, физической культуры и спорта. Пагубные для здоровья средства, алкоголь, табак и психотропные вещества становятся все более доступные. Тем самым роль физического воспитания, как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности, должна расти пропорционально. Для этого тренеру- преподавателю необходимо постоянно расширять свои знания, учитывать перемены и настрой общества, внедрять в тренировочный процесс современные технологии, обеспечить теплую атмосферу в коллективе, повышать мотивацию занимающихся, делать акцент на творчество юных спортсменов, активно взаимодействовать с родителями.

При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчета 46 недель занятий в условиях школы и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно техническую, специальную, физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок направленных на ОФП. Ориентировочные соотношения средств физической и технико - тактической подготовки (в %) по годам обучения.

3.3 План-схема годичного цикла подготовки.

В современном планировании годовых циклов подготовки выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл – совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий выделяют шесть блоков построения недельных микроциклов:

- развивающие физически (РФ);
- развивающие технически (РТ);
- контрольные (К);
- подводящие (П);
- соревновательные (С);
- восстановительные.

Макроцикл – три последовательные фазы;

- фаза приобретения спортивной формы;

- фаза сохранения и относительная стабилизация спортивной формы
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичных тренировок. На этапах спортивно – оздоровительной и начальной подготовок периодизация носит условный характер, т.к. основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. на этих этапах подготовки важное значение имеет обучение детей техники выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст предпосылки для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа (см табл. №)

На УТ этапе годовой цикл подготовки включает следующие периоды:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходной.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД -6 – 9 недель. Конечная функция тренировки в этом периоде состоит в том, чтобы, обеспечить приобретение спортивной формы и состоит из двух крупных этапа – общей и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется при помощи микроциклов, в которых предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На этапе подготовительного периода ставятся задачи:

- повышение уровня ОФП и СФП;
- расширение умения и навыков технико-тактических двигательных действий;
- развитие морально-волевых качеств;
- накопление теоретических знаний.

Соревновательный период имеет задачу:

- поддержать спортивную форму для её максимальной реализации на соревнованиях..

Переходный период является периодом между соревновательным периодом предыдущего года и подготовительным периодом будущего года и его специфической задачей является не допустить возникновения эффекта перетренированности и восстановить организм с помощью активного отдыха.

3.3 Примерное содержание учебно-тренировочного материала по годам обучения.

1 КЛАСС

I. Основы знаний

Чем мы занимаемся на уроках физической культуры. Основные части тела. Положительные и отрицательные качества характера (рассказать о себе и своих знакомых). В чем различие между болезнью и здоровым состоянием? Что влияет на наше настроение и здоровье?

Основные линии спортивного зала.

II. Общая физическая подготовка

Построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время (игра). Поворот через грудь и через спину. Размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног. Упражнения без предметов.

Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе.

Бег в удобном, спокойном темпе 3—5 мин. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см.

Лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, отжимания, армрестинг лежа на полу. Бег с ускорением из разных стоек, из положения лежа на груди и на спине, челночный бег, ускорение после отжиманий, выпрыгивания, бег на месте. Группировки, перекаты в группировке.

III. Специальная подготовка

Классическая техника

Основная (боевая) стойка, удары руками из боевой стойки по команде и самостоятельно на время. Классические стойки, передвижения в классических стойках. Удары руками из аннун и нарани соги. Гуннун соги. Техника постановки блоков. Методика освоения подводящих технических комплексов программы 10-го гыпа.

Садзу чириги

7 движений в две стороны

Новые технические действия.

Нарани чунби соги

Гуннун соги назунде пальмок макги

Гуннун соги апджумок каунде чириги

Садзу макги

8 движений в две стороны

Новые технические действия.

Гуннун соги назунде сонкаль макги

Гуннун соги ан пальмок макги

Техника ударов ногами

4.1. Нэре чаги бакуро и ануро

Подводящие упражнения:

Махи (апча оллиги, сасун оллиги), шпагаты. сэво чаги. Основные моменты: нога прямая, ускорение вниз, максимальная сила – на уровне головы. Не заваливаться вперед, не бить пол ногой. ногу поднимать как можно выше, максимальная сила удара не должна быть ниже солнечного сплетения, возвращение в исходное положение.

Разновидности:

Удар прямой ногой сверху вниз (Нэре чаги). Может выполняться наружу (бакуро), вовнутрь (ануро), по диагонали (сасун нэре чаги), вперед (кокэн чаги), пяткой (двйтчук нэре чаги) или подошвой (бал бадак).

Удар апчаги.

Подводящие упражнения:

Муруп чаги (удар коленом), бег с высоким подниманием бедра, бег с прямыми ногами вперед (на месте). Основные моменты: вынос бедра, хлест голени, возврат голени.

Разновидности:

Передней частью подошвы (апкупчи), подъемом стопы (бальдунг), толчок стопой вперед (апча милиги), апчаги вбок (юп апчаги - под 45*), кончиками пальцев (балкут), удар коленом в верх (олё муруп апчаги) и удар коленом вперед (ап муруп чаги)..

Круговой удар прямой ногой (сево чаги)

Подводящие упражнения:

Нэре чаги (бакуро и ануро). Махи (апча оллиги, сасун оллиги), шпагаты. Основные моменты: нога прямая, максимальное усилие по горизонтали – на уровне головы. Не заваливаться вперед, не бить пол ногой.

Техника ударов руками

Прямой удар рукой (апджумок чириги) из фронтальной стойки, ноги прямые на ширине плеч (нарани соги), ноги согнутые расстоянии полторы ширины плеч (аннун соги), с шагом вперед в стойке ходьбы (гуннун соги). Выполнение ударов руками из боевой стойки. Боковые удары руками и удары снизу, передвижения с ударами. Основные блоки из классических стоек. (назунде пальмок макги, назунде сонкаль макги, ан пальмок макги)

IV Подвижные игры.

Эстафеты

1. По парам, один – лицом, другой – спиной, взявшись за руки, должны добежать до стула, обежать его и вернуться назад.
2. По трое, кто в середине – стоит спиной, взявшись за руки, должны добежать до стула, обежать его и вернуться назад.

2 КЛАСС

I. Основы знаний

Слух и зрение, их значение для человека. Эмоции (приятные и неприятные, их отличия). Ответственное и безответственное выражение эмоций.

Как сохранить свое здоровье? Значение утренней гимнастики. Отношение к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам).

Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

II. Общая физическая подготовка

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной шеренги в две. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом.

Бег с изменением направления и скорости передвижения. Высокий старт и бег со старта по команде, бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3X10 м, бег до 6—8 мин.

Прыжки с поворотом на 90°, 180°, высокодальние прыжки, прыжки с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на гимнастическую скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита.

Лазание по гимнастической стенке, капоту. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, сочетание элементов. Висы стоя, лежа. Упоры стоя и лежа. Скользящий шаг с палками на лыжах. Подъем на небольшие склоны и спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах до 2—2,5 км.

Виды передвижений в поединке.

Подшаг. 2 варианта зашага – когда нога идет перед передней и за передней ногой. Шаг, через гудь или через спину вперед и назад. Скольжение – на двух ногах, на одной, одновременно с ударом, одновременно с другим передвижением. Перемена стойки – удары с переменной стойки, удары после перемены стойки (при ударах после перемены стойки нога может возвращаться назад; может возвращаться к опорной и опорная ставится назад; может ставиться вперед). Удары в прыжке – могут выполняться как передней, так и задней ногой; на месте, вперед или назад; с поворотом в прыжке; в одно из восьми направлений. Комбинированные передвижения, координация передвижений с ударами.

Базовые движения в боевой стойки: пружина, челнок. Перемещение (вперед-назад, вправо-влево, сокращение дистанции, уход на безопасную дистанцию, перемена стоек и т.д.) и нанесение ударов должно наноситься из базовых движений в боевой стойке.

III. Специальная подготовка

Классическая техника

История происхождения технических комплексов (туль). Технические комплексы как средство тренировки в таеквон-до. Технические комплексы как критерий оценки индивидуальной подготовленности занимающихся. Основные требования к выполнению технических комплексов.

Чон-Джи

Это первый технический комплекс, состоящий из базовых движений, которые послужили фундаментом всех последующих технических действий.

19 движений

Новые технические действия.

Нинча соги

Нинча соги ан пальмок макг

Техника ударов ногами

Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе.

Формирование ап кумчи.

Стоя на прямой ноге, перенести вес тела на вторую, с давлением на переднюю часть стопы (ап кумчи).

Упор руками в стенку растяжение икроножной мышцы. Варианты: обе ноги прямые; одна нога согнута.

Сед на коленях падём стопы касается пола, упор руками назад и падем коленей.

Сед ноги вместе сгибание – разгибание стопы. Тоже с помощью партнера или тренера.

Ходьба на носках.

Подъемы стоя носком на твердой опоре, пятки не касаются опоры.. Варианты: на двух ногах, на одной ноге, с гирей.

Упор руками в стенку, стойка на наклонной плоскости.

Сед ноги в месте, сгибание носок одной или обеих ног с помощью пояса или полотенца.

Стойка на пальцах, ходьба на пальцах (На мягкой опоре).

Круговой удар ногой (доле чаги).

Подводящие упражнения:

У поручня - вращение бедром; вынос бедра на два счета; вынос бедра и разгибание голени (опорная нога поворачивается, бедро параллельно полу); вынос бедра и многократное сгибание-разгибание (10-20-30); вынос бедра и сгибание-разгибание голени, отталкиваясь от стены или от партнера.

Основные моменты:

- Бедро параллельно полу;
- Быстрый вынос голени (хлесткий);

- Вынос бедра сбоку, а не вперед;
- Опорная нога поворачивается.

Разновидности:

Под 45*, вперед, подушечкой пальцев (апкупчи), подъемом стопы (бальдунг), голенью (кенгол), кончиками пальцев (балкут), коленом (муруп), разные постановления опорной ноги (под 45* и т.д.).

Удар вбок (юпчаги)

Подводящие упражнения.

Махи вбок из аннун соги или у поручня, поперечный шпагат и все упражнения, которые его развивают.

У поручня:

- Вынос бедра на два счета (1 - прижать колено к груди; 2 – повернуть колено параллельно полу и поворот на опорной ноге);
- Вынос бедра на два счета + удар;
- Вынос бедра с поворотом опорной ноги из боевой стойки;
- Вынос бедра с поворотом опорной ноги из боевой стойки + юпчаги;
- Удержание ноги от 30 сек до 3 мин (“спираль”, рисование цифр от 1 до 10 и обратно) противодействие партнера
- Махи вбок с замахом и без замаха; ногу на поручень, наклон в сторону у поручня; мах в сторону с наклоном в ту же сторону;
- Приседы на опорной ноге вторая на поручне;
- Толкние партнера юпчаги в корпус;
- Удар юпча олиги по лапе;
- Удар вбок (юпчаги) с подшагом;

Основные моменты: высокий подём бедра; не опускать колено перед ударом; таз вовнутрь, носок к себе и вниз; опорная нога поворачивается в противоположную сторону (примерно под 75*); удар ребром стопы; одна рука к бедру, другая параллельно ноге; нога вращается в момент удара, не наклонять корпус, колено высоко к себе до и после удара (для избежания эффекта доле чаги); нога достигает цели по прямой линии.

Удар со сгибанием голени (коро чаги)

Подводящие упражнения:

- Повторить удар вбок (юпчаги);
- Юпчаги по счету, - на 1 счет таз вовнутрь, на второй – наружу;
- Движение ноги на уровне пояса по горизонтали;
- Захлесты голени на месте (примерно 8 сек);
- Комбинация: юпчаги таз наружу и сгибание голени.

Техника ударов руками

Базовые удары руками из классических стоек, боевой стойки а также с движением вперед и назад. Отработка отдельных элементов удара руками – движение бедра, толчек задней ногой, движение плечами.

IV Подвижные игры.

Эстафеты

1. «Гусеница» - Друг за другом в затылок – задний дает ногу переднему, прыгаем на одной ноге.
2. «Гусеница» - Передний держит заднего за руку, просунув ее между ног.

V. Примерные показатели двигательной подготовленности

№	№	Контрольные упражнения	Показатели					
			Мальчики			Девочки		
			5	4	3	5	4	3
1.		Челночный бег 3x10 м (с) или бег 30 м с	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
2.		высокого стар- та (с)	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
3.		Бег 1000 м	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8 1
4.		Многоскоки, 8 прыжков (м)	3	2	1	3	2	1
5.		Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	3	2	1	-	-	-
6.		Подтягивание на высокой перекладине из виса	-	-	-	8	6	4
7.		(раз)	7 30	8 00	8 30	8 00	8 30	9 00

3 КЛАСС

1. Основы знаний

Что общее для всех живых существ? Органы чувств: как они связаны между собой, как они обогащают нашу жизнь? Взаимодействие людей: как человек может помочь или навредить другому? Товарищ и друг. В чем сила единоборства?

Что такое безопасность, правила безопасности (дома, в школе, в игре)?

Что такое индивидуальные потребности в упражнениях, расслаблении и отдыхе? Личная подготовленность и хорошая осанка.

Формирование двигательных навыков в таеквон-до. Методика обучения и совершенствования техники.

Методика постановки ударов ногами, использование тренажеров при постановке ударов.

II. Общая физическая подготовка

Умение выполнять команды в движении: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Различные построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с высокого старта на 30, 40 м. Бег до 10—12 мин (2—2,5 км), челночный бег 3х10 м. Эстафеты.

Прыжки с ноги на ногу, со скакалкой 3—4 раза по 20—30 с (на двух ногах). Прыжки на одной ноге, с высоты до 50 см, в длину с места и высоту с разбега.

Метание набивного мяча из различных исходных положений (вес 1 кг); малого мяча на дальность.

Лазание по канату, подтягивание в висе.

Кувырки вперед—два подряд, стойка на лопатках, из положения лежа — мост.

Одноопорное скольжение. Прохождение в равномерном темпе 1-1,5 км.

III. Специальная подготовка

Классическая техника

Дан-Гун туль

Всего 21 движение. Новые технические действия:

1. Гуннун соги нопунде апджумок чириги
2. Нинча соги сонкаль дэби макги
3. Нинча соги санг пальмок макги
4. Гуннун соги чуке макги
5. Нинча соги каунде сонкаль юп териги

Техника ударов ногами

Удар назад (двигчаги)

Подводящие упражнения.

Махи назад, растягивание назад с помощью партнера, продольный шпагат с наклоном назад. Удержание поднятой ноги на максимальной высоте. Махи с отягощением + удержание с отягощением. Лежа на спине прогибы назад – “кобра”.

Разновидности:

Удар пяткой, двитча милиги. двитча тульги, двитчаги из губуре соги А или Б.

Удар с разворотом прямой ногой сверху вниз (тора нэре чаги наружу (бакуро) и вовнутрь (ануро)).

Подводящие упражнения:

Махи (апча оллиги, сасон оллиги), шпагаты. сэво чаги

Классический спаринг.

а) На три шага (самбо-массоги):

№	Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
1	Гуннун соги каунде апджумок чириги	Гуннун соги ан пальмок каунде макги	Гуннун соги апджумок панде каунде чириги
2	Гуннун соги каунде апджумок чириги	Гуннун соги сонкаль чуке макги	Гуннун соги апджумок панде каунде чириги
3	Нинча соги каунде апджумок чириги	Нинча соги ан пальмок каунде макги	Гуннун соги апджумок каунде чириги

IV Подвижные игры.

Эстафеты

1. «Улитка» - Спортсмены держат друга за пояс, передний должен поймать за пояс заднего.
2. «Улитка» - Спортсмены делятся на две команды. Каждый держим друг друга за пояс, передний одной команды должен поймать за пояс заднего другой.

V. Примерные показатели двигательной подготовленности

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Левочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 3x10 м (с) или бег 30 м	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
2.	с высокого стар- та (с)	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
3.	Бег 1000 м	12,5	9,0	8,0	12,1	8,8	6
4.	Многоскоки, 8 прыжков (м)	4	3	1	4	3	1

4 КЛАСС.

1. Основы знаний

Физические упражнения—путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Гигиенические правила: как их соблюдение способствует укреплению здоровья?

Доброта и сердечное отношение к друзьям и родным — залог успеха и здоровья.

Исторические корни таеквон-до. Возникновение и развитие таеквон-до как искусства. Характеристика классических школ таеквон-до и их распространение в мире. Распространение таеквон-до в России. Этапы развития спортивного таеквон-до. Уровень спортивной подготовленности российских спортсменов. Деятельность федераций таеквон-до. Международные связи, семинары. Характеристика прикладного боевого искусства и его развитие.

II. Общая физическая подготовка

Строевые команды. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения с использованием различных предметов. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам.

Прыжки с поворотом на 180°, 360°, через короткую скакалку 3—4 серии по 30—40 повторений без перерыва. Опорные прыжки. Прыжок в длину с места и в высоту с прямого разбега.

Лазание по канату. Вис на согнутых руках, согнув ноги.

Кувырки назад, мост с помощью или у стены, стойка на лопатках перекатом назад.

Бег 30 и 60 м с высокого старта; бег до 3 км.

Метание малого мяча на дальность.

III. Специальная подготовка

Передвижение бегом. Бег с переменной направленности движения (по команде учителя).

Классическая техника

До-Сан

Всего 24 движения. Новые технические действия:

1. Аннун соги
2. Гуннун соги бакат пальмок юп макги нопунде
3. Гуннун соги сан сонкут тульги
4. Гуннун соги дунг джумок нопунде юп териги
5. Гуннун соги хече макги нопунде
6. Каунде апча бусиги
7. Аннун соги сонкаль юп териги

Техника рук

Боковые удары руками и удары снизу, передвижения с ударами, удары по снарядам, упражнения по парам в перчатках.

Техника масоги (поединка)

Система масоги в таеквон-до, самбо, ибo и ильбо масоги

Джай масоги. Тактическая подготовка

Пункты особого внимания:

- Умение быстро наносить удар по открытой части тела противника;
- Умение атаковать и блокировать атаки (противодействие приближающимся противникам, противодействие отступающим противникам), подготавливать атаки (обманные действия, разведка, маневрирование - умение уходить с линии атаки, выбирать линию своей атаки);
- Умение переключаться от нападения к защите, от подготовки к нападению, от одного нападения к повторному нападению, от защиты к нападению, от защиты к повторной защите;
- Умение управлять действиями противника

Техника ног

Совершенствование и закрепление предыдущего материала

Масоги

б) На два шага (ибo-масоги):

№	Две повторные атаки	Две повторные защиты	Ответная атака
1	- Гуннун соги ду ануро териги сонкаль каунде - Апча бусиги	- Гуннун соги хече бакат пальмок макги каунде - Гуннун соги назунде пальмок макги	Доле чаги
2	- Нинча соги доле чаги каунде - Тиме банде апджумок чириги	- Нинча соги пальмок дэби макги - Нинча соги пальмок дэби макги с шагом назад под 45*	Юпча чириги
3	- Ануро нэре чаги и ставит ногу вперед - Банде доле чаги	- Ануро нэре чаги и ставит ногу назад - Гуннун соги бакат пальмок макги	Доле чаги

IV Подвижные игры.

1. «Сова» – Играющие бегают, прыгают, изображают животных или растения (по заданию). По команде должны замереть. Если водящий заметит, что кто-то пошевелился, тот становится водящим.
2. Эстафета – прыжки, держа между ног лапу. Можно то же самое с мячиками.

V. Примерные показатели двигательной подготовленности

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
№		5	4	3	5	4	3

1.	Бег 60 м (с) Бег 2000 м	10,6,зач	11,2	11,8	10,8,	11,4	12,2
2.	Прыжок в длину (см) или прыжок в высоту	ет	260 90	180 80	зачет	220	180
3.	(см)	300	22	18	260 95	90	80
4.	Метание мяча 150 г (м)	100	3	2	17	15	12
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса	27	-	-	-	-	-
6	(раз)	5	7.30, без	без	17	15	12
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса	-	учета	учета	7,30	без	

5 КЛАСС

I. Основы знаний

Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Что такое дыхательный режим;

его значение. Объяснить преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.

Личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение (дать объяснение этому явлению). Сравнительный анализ спортивных единоборств. Место таеквон-до до среди других видов Восточных и спортивных единоборств. Теория, терминология, системы и методы подготовки. Техника современных спортивных единоборств, их отличия и особенности. Учебники.

II. Общая физическая подготовка

Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге (канав, рвов, изгородей).

Прыжки в глубину с высоты 60—70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями; отталкиваясь правой и левой ногой. Прыжки в высоту. Опорные прыжки.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой;

размахивание в упоре на брусьях, вис—угол в вися.

Кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов.

III. Специальная подготовка

Классическая техника.

Основные требования к выполнению технических комплексов. Критерии оценок правильности выполнения технических комплексов. Физические и психические качества необходимые для выполнения технических комплексов. Требования и ошибки при демонстрации технических комплексов. Достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях по туль.

Вон-Хе туль

Всего 28 движений. Новые технические действия:

1. Моа соги
2. Моа чунби соги А (эй)
3. Годзонг соги
4. Губуре соги

5. Губуре чунби соги А (эй)
6. Нинча соги ануро сонкаль нопунде териги
7. Годзонг соги апджумок каунде чириги
8. Гуннун соги банде апджумок чириги
9. Долиме макги
10. Нинча соги каунде пальмок дэби макги
11. Каунде юпча чириги
12. Назунде апча бусиги

Юл-Гок

38 движений. Новые технические действия:

1. Кеча соги
2. Аннун соги каунде апджумок чириги
3. Нинча соги санг сонкаль макги
4. Гуннун соги баро сонбадак гольчо макги
5. Гуннун соги банде сонбадак гольчо макги
6. Гуннун соги ап палькуп териги
7. Кеча соги дунг джумок нопунде юп териги
8. Гуннун соги ду пальмок нопунде макги

Джунг–Гун

Всего 32 движения. Новые технические действия:

1. моа соги В (би)
2. Двитбал соги
3. Двитбал соги сонбадак олле макги
4. Наче соги
5. Нинча соги сонкаль дунг бакуро макги
6. Йопап ча бусиги
7. Гуннун соги ви пальгуп териги
8. Гуннун соги санг джумок сэво чириги
9. Гуннун соги санг джумок двитдзибо чириги
10. Гуннун соги кеча джумок чуке макги
11. Нинча соги дунг джумок нопунде йоп териги
12. Нинча соги банде чириги
13. Гуннун соги сонбадак нулло макги
14. Гуннун соги дигутдза макги

15. Моа соги гекдза чириги

Тэ–Ге

37 движений. Новые технические действия:

1. Гуннун соги назунде двитдзибо сонкут тульги
2. Моа соги дунг джумок юпдви териги
3. Гуннун соги кеча джумок нулло макги
4. Гуннун соги бакат пальмок сан макги
5. Муруп олле чаги
6. Гуннун соги опун сонкут нопунде тульги
7. Нинча соги ду пальмок назунде миро макги
8. Нинча соги нопунде дунг джумок териги
9. Кеча соги кеча джумок нулло макги
10. Нинча соги назунде сонкаль дэби макги

Удары руками

Сочетание специальных и общефизических упражнений в системе физической подготовки.

Пример:

вес гирек подбирается таким образом чтобы из за веса не искажалась техника. Считание серий ударов с гирьками ибез с минимаксимальным интервалом отдыха.

Техника ударов ногами

Боковой удар ногой с поворотом (тора юпчаги)

Подводящие упражнения.

Махи вбок из аннун соги или у поручня, поперечный шпагат и все упражнения, которые его развивают.

У поручня:

Повторить удар юп чаги и подводящие упражнения.

Удар сгибанием голени в горизонтальной плоскости (тора коро чаги).

Подводящие упражнения:

- Повторить юпчаги и тора юп чаги.
- Юпчаги по счету, - на 1 счет таз вовнутрь, на второй – наружу;
- Подъем ноги под 45* и движение параллельно полу;
- Захлесты голени на месте (примерно 8 сек);
- Комбинация: юпчаги таз наружу + нога параллельно полу + сгибание голени.

Обратный круговой удар ногой (пандэ доле чаги)

Подводящие упражнения:

- Имитация удара в медленном темпе стоя у поручня
- То же с утяжелением
- Повороты на тренажере грация.

Масоги

в) На один шаг (ильбо-масоги):

№	Атака	Защита	Ответная атака
1	Гуннун соги каунде баро чириги	Нинча соги назунде пальмок макги под 45*	Муруп чаги
2	Нинча соги бакуро териги сонкаль	Нинча соги бакат пальмок макги	Доле чаги
3	Юпчаги	Двйтбал соги олле сонбадак макги	Тора нэре чаги

IV Подвижные игры.

«Пояса» – спортсмены очерчивают «домик», водящий может стоять на двух ногах только в «домике». По остальной площадке он может перемещаться только прыжками на одной ноге. Его задача – осалить поясом кого-то из игроков. Остальные могут бить его поясами. Осаленного можно бить поясами, пока он не добежал до «домика» и не стал водящим.

V. Примерные показатели двигательной подготовленности

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,8	4,1	4,4	4,1	4,3	4,5
2	Бег 60 м (с)	10.1	10,6	11,1	10,5	11,0	11,5
3.	Челночный бег 4X10 м (с)	11.5	12,0	12,5	11,7	12.,2	12,7
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	160	150	145
5.	Подтягивание на перекладине из вися (раз)	5	3	1	-	-	-
6.	Поднимание ног до угла в 90° из вися на гимнастической стенке (раз)	-	-	-	10	7	4
7.	Угол в вися на гимнастической стенке (с)	3	2	1	-	-	-
	Становая сила (кг)	67	56	50	57	49	41
	Метание теннисного мяча (м)	30	27	24	20	18	16
	Кросс 1500 м (мин, с)	8.30	9.00	9.20	9.30	950	10.10
	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.00	13.30	14.00	13.30	14.00	14.30

6 КЛАСС

I. Основы знаний

Нужды (потребности) организма для правильного функционирования. Взаимосвязь между выбором стиля жизни и уровнем благополучия. Питание и его значение для роста и развития.

Сущность девиза «Один за всех и все за одного!». Взаимоотношения людей в коллективе и влияние коллектива на личность и личности на коллектив.

Значение поясов, этикет. Правила поведения в зале, общие требования. Учетливость. Гуманизм. Равновесие между жизненными позициями. Значение цвета пояса. Программный материал и зачетные требования по гыпам. Значение аттестаций, критерии оценки при сдаче аттестаций. Что символизирует один оборот пояса.

11. Общая физическая подготовка

Старт из положения с опорой на одну руку. Эстафета, челночный бег 4x10 м и 6x10 м.

Прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, напрыгивание и прыжки в глубину, опорные прыжки, прыжки через скакалку.

Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой. Метание малого мяча и гранаты весом в 300 г (мальчики), метание в цель.

Силовые упражнения со штангой и гантелями. Подъем переворотом в упор из виса стоя толчком двух ног. Подтягивание на высокой перекладине. Упор на брусьях. Размахивание в упоре. Вис на верхней жерди (девочки). Подъем переворотом в упор с перехватом одной рукой в верхнюю жердь (девочки). Передвижение в висе.

Одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; основной и стартовый варианты. Преодоление уступов и выступов при спуске. Прохождение отрезков до 400 м на скорости. Прохождение дистанции до 6—7 км.

III. Специальная подготовка

Классическая техника

Хва Ранг туль

29 движений, Новые технические действия:

1. Моа чунби соги С (си)
2. Судзик соги
3. Аннун соги сонбадак миро макги
4. Нинча соги олле чириги
5. Судзик соги нэре сонкаль териги
6. Нопунде доле чаги

7. Нинча соги баро чириги
8. Нинча соги юп пальгуп тульги
9. Моа соги ан пальмок каунде йопап макги

Техника ударов руками

Комбинации ударов руками. Комбинации ударов руки/ноги
 доле чаги, 2 апджумок чириги и доле чаги
 доле чаги с подскоком, 2 апджумок чириги + сасон доле чаги задней
 доле чаги с подскоком, 2 апджумок чириги + апчамилиги задней в голову
 доле чаги + тиме долъме апджумок чириги
 2 прямых с зашагом + доле чаги

Совершенствование ударов руками в прыжках, а также комплексов ударов с передвижением вперед и на отходах, включающих удары руками в прыжках. Отработка серий ударов руками на месте, а также с зашагом и др., комбинации ударов ноги/руки и т.д.

Масоги

Критерии оценки спортивного поединка. Замечания, предупреждения во время соревнований по масоги. Разрешенные и запрещенные удары. разрешенные и запрещенные места нанесения ударов. Техника безопасности для спортивного поединка. Понятие боевых дичтанций и особенности специфики боевой стойки для спортивного поединка её отличия от классической стойки.

Подводящие упражнения для свободного спаринга.

Отработка одиночных ударов и комбинаций с учётом специфики техники поединка.

Наиболее встречаемые варианты одиночных атакующих действий.

Долё, юп, коро, нерё чаги передней ногой с подскоком.

Долё задней ногой.

Два прямых рукой с зашагом.

Наиболее встречаемые варианты одиночных атакующих действий.

Наиболее встречаемые варианты контатакующих действий.

IV Подвижные игры.

1. Метание мяча – сидя, двумя руками от груди, одной рукой от плеча (без замаха).
2. «Вышибалы».
3. «Охота за утками» – все в круг, двое ведущих могут вышибать мячами или бумажными шариками остальных с разных сторон.

V. Примерные показатели двигательной подготовленности

№№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3

1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2.	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3.	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4.	Прыжки в длину с места (см)	175	165	155	166	158	150
5.	Подтягивание на высокой пе- рекладине из виса	6	4	2	-	-	-
6.	(раз)	-	-	-	15	11	8
7.	Поднимание ног до угла в 90° из виса на гимнастической стенке (раз)	5	3	1	-	-	-
8.	Угол в висе на гимнастичес- кой стенке (с)	69	60	51	58	50	42
9.	Становая сила (кг)	35	30	27	24	21	19
10.	Метание теннисного мяча (м)	800	830	900	8.30	9.00	930
11.	Кросс 1500 м (мин, с)	12.30	1300	1300	1300	13.30	1400

7 КЛАСС

I. Основы знаний

Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Сотрудничество в коллективе (ученик—учитель, ученик—ученик). Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля.

Физическая культура как часть культуры общества. Занимающийся таеквон-до как носитель ценностей физической культуры: двигательных умений и навыков, физических качеств, спортивных достижений, физкультурных знаний. Реализация себя как личности в труде и в обществе.

Занятия единоборствами в системе физического воспитания и спорта. Причины быстрого развития единоборств и их популяризация. Единоборства в системе образования, зарубежных стран, как средство формирования личности. Мотивация занимающихся. Единоборства и здоровый образ жизни.

Новое в науке, и методике учебно-тренировочного процесса.

11. Общая физическая подготовка

Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Бег с преодолением 2—3 вертикальных препятствий. Бег с ускорением; поворот и переменный бег; кросс 2,5—3 км.

Прыжок с места; тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см. Прыжки в высоту с прямого разбега; прыжки способом «перешагивание»; прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин. Опорные прыжки. Метание гранаты 300 г и 500 г на дальность. Подтягивание из вися. Переворот в упор на низкой перекладине, переворот в упор на нижней жерди разновысоких брусьев. Упражнения в упоре на брусьях.

Лазание по канату на скорость с помощью ног. Стойка на голове и руках. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Переход с попеременных на одновременные ходы на лыжах. Повторное и переменное прохождение отрезка 400—600 м. Прохождение дистанции до 8 км.

III. Специальная подготовка

Классическая техника

Чунг Му туль

Всего 30 движений, из них новые:

1. Гуннун соги сонкаль нопунде ап териги
2. Тиме юп ча чириги
3. Нинча соги назунде пальмок макги
4. Гуннун соги сон дунг нопунде ап териги
5. Канде двитча чириги
6. Аннун соги каунде ап пальмок макги
7. Аннун соги дунг джумок нопунде юп териги
8. нинча соги кеча сонкаль каунде юп макги
9. Гуннун соги ду сонбадак олле макги

Техника рук

Ап джумок чириги, углубленное разучивание.

Фазовая структура удара состоит из четырех фаз:

Исходное положение левая рука выпрямляется и фиксируется на заданном уровне, правая рука фиксируется на гребне подвздошной кости.

Передняя рука (левая) расслабляется, сгибаясь в локтевом суставе, задняя (правая) по дуге двигается вперед вниз.

Передняя рука в расслабленном состоянии двигается вперед, задняя по дуге двигается назад вверх замыкая круг, возвращается в исходное положение.

Задняя рука выполняет удар резким движением вперед и фиксируется на заданном уровне, передняя, выполняя реверсивное движение, движется назад и фиксируется на гребне подвздошной кости.

Пункты особого внимания.

- Во время удара производится резкий и полный выдох, который завершается одновременно с ударом.
- В момент удара сжать кулак.

Техника ног

Совершенствование ударов в прыжках

Масоги

Дальнейшее разучивание спортивного поединка.

Дальнейшие разучевание типовых атак. Просмотр видеоматерьялов с выступлением ведущих отечественных и зарубежных спортсменов. Манеры ведения боя. Типичные ошибки в спортивных поединках. Понятие о весовых категориях. Индивидуальная манера ведения боя.

Развитие и совершенствование физических и психических качеств, необходимых для свободного спарринга. Правильный настрой и психологические установки при проведении поединков. Средства индивидуальной засчиты в спортивных поединках.

Участие на соревнованиях по спортивным поединка возможно в облегченных условиях.

IV Подвижные игры.

Волейбол по упрощенным правилам.

V. Примерные показатели двигательной подготовленности

№№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,8	3,9	4,0	3,9	4,1	4.3
2.	Бег 60 и (с)	8.9	9.4	10,1	10,0	10.4	10,8
3.	Челночный бег 6X10 м (с)	16,7	17.7	18.7	17.8	19,0	20.2
4.	Прыжки в длину с места (ся)	195	185	170	170	160	150
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	6	3	-	-	-
6.	(раз)	-	-	-	11	8	5
7.	Поднимание ног до угла в 90° из виса на	4	2	1	-	-	-
8.	гимнастической стенке (раз) Угол в упоре на	100	90	80	77	67	57
9	брусьях (с)	27	23	20	18	16	14
10	Становая сила (кг)	8.30	9.30	1030	10.40	11.30	12.20
11	Метание гранаты 500/300 г (м)	16.00	1640	17.40	2030	21.30	22.30
	Кросс 2000 м (мин, с)						

8 КЛАСС

1. Основы знаний

Реакция организма на различные физические нагрузки. Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.

Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания.

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде при проявлении ими негативного поведения. Что такое дисциплина? Что такое физкультурно-спортивная этика?

Методика и значение набивания в системе таеквон-до.

Система упражнений для укрепления рук и ног. Укрепление предплечий и кистей путем выполнения ударов друг о друга. Выполнение упражнения индивидуально. Выполнение упражнения в парах.

II. Общая физическая подготовка

Бег до 10—12 мин. Повторный и переменный бег на отрезках 60—150 м. Спринт.

Прыжки с места, тройной с места; опорные прыжки на высоте 115—125 см. Прыжки через скакалку. Напрыгивание на высоту 80—90 см.

Метание гранаты 300, 500 г. Метание гранаты и других предметов в цель.

Подъем переворотом в упор, подтягивание сериями;

поднимание ног в висе на гимнастической стенке; поднимание туловища из различных исходных положений.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление крутых подъемов бегом.

Повторное и переменное прохождение отрезков 500—700 м. Прохождение дистанции до 8—10 км.

III. Специальная подготовка

Кван-Ге туль

Всего 39 движений. Из них новые:

Нарани соги ханульсон

Двитбал соги сонкаль нопунде дэби макги

Гуннун соги двитдзибо чириги

Гуннун соги сонбадак олле макги

Моа соги йоп дзумок нэре териги

Бакуро нулло чаги

Моа соги сонкаль надзунде ап макги

Гуннун соги надзунде пальмок банде макги

Гуннун соги нопунде банде чириги

Специальная техника Таеквон-до (тэ ки)

Специальная техника как отдельная спортивная дисциплина. Мужская и женская программа по т-ки. Техника безопасности по т-ки. Просмотр видеооматерьялов и кинограм по т-ки. Известные отечественные и зарубежные спортсмены по т-ки.

Специальная подготовка для т-ки.

Выпрыгивания с полного приседа.

Выпрыгивания с полного приседа с отегошением.

Плиометрические упражнения, прыжки в глубину.

Тройной прыжок.

Многоскоки.

Подбор шагов перед прыжком

Техника поединка

Специальные упражнения с лапами для совершенствования реакций выбора и скорости переключения от атакующих действий к защитным или контратакующим, от одной атаки к другой, воспитания чувства ритма, пространства, момента, боя, времени, противника, опасности. Процент экспромтных реакций, включаемых при отработке атакующих, защитных и контратакующих действий.

IV Подвижные игры.

Футбол по упрощенным правилам.

V. Примерные показатели двигательной подготовленности

№	№	Контрольные упражнения	Показатели					
			Мальчики			Девочки		
			5	4	3	5	4	3
1		Бег 20 м с высокого старта (с)	3,7	3,9	4,1	3,9	4,1	4,3
		Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10,0	9,7	10,1	10,5
2		Челночный бег 6X10 м (с)	16,2	17,2	18,2	17,7	18,9	20,1
3		Прыжки в длину с места (см)	205	190	175	175	165	155
		Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	11	8	5	-	-	-
			-	-	-	13	10	7
4		Поднимание ног до угла в 90° из виса на гимнастической стенке (раз)	6,0	2,0	1,0	-	-	-
		Угол в упоре на брусках (с)	110	95	85	85	75	65
5		Становая сила (кг)	31	27	24	19	17	15
6		Метание гранаты 300/500 г (м)	8.10	9.10	10.10	10.15	11.00	11.55
7.			15.30	16.00	17.00	18.30	20.00	21.30

9 КЛАСС

I. Основы знаний

Как добиться сбалансированного взаимодействия систем организма? Достижение гармонии. В чем заключается гармония физического, духовного и психического?

Методика проведения тренировки (разминка, заминка, построение группы).

Проведение занятий с начинающими спортсменами в форме группового урока, его характеристика как основной формы организации и проведения учебных тренировок. Содержание частей урока. Характеристика нагрузки в уроке и ее дозировка. Выполнение упражнений самостоятельно, по команде, по различным сигналам, длительные циклические тренировочные упражнения и др.

Разнообразие упражнений и их эмоциональное проведение как необходимое условие успешного освоения сложных технических действий. Зависимость эффективной учебно-тренировочной нагрузки от возраста и подготовленности занимающихся.

Особенности проведения разминки в соответствии с задачами основной части. Упражнения для развития координации, быстроты и скорости реакции, скоростно-силовой выносливости и быстроты зрительных восприятий. Точность и своевременность выполнения ударного действия.

Виды упражнений с партнером: упражнения с взаимопомощью, взаимные уроки, учебно-тренировочные бои по заданию и т.д.

Техника испытания силы ударов при разбивании предметов (кекпа).

Исторические факты и легенды, максимальные достижения на соревнованиях последних лет. Известные спортсмены и тренеры по таеквон-до в Мире и в России. Техника силового разбивания. Различия в технике испытания силы удара мужских и женских групп: апджумок чириги, сонкаль териги, доле чаги, юпча чириги, банде доле чаги. Требования и ошибки при выполнении техники ударов. Организация и порядок проведения соревнований по испытанию силы удара при разбивании предметов.

Развитие силы ударов. Сила и скорость сокращения мышц, их соотношение при выполнении ударов. Точность ударов.

11. Общая физическая подготовка

Бег 12—15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 30 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки опорные через козла в длину, высота 120 см;
прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки;
прыжки в глубину и на возвышения до 90—100 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из вися, переворот в центр, подъем силой; угол в упоре, лазание по канату на время без помощи ног.

Передвижение на лыжах: повторное и переменное прохождение отрезков 300—600 м. Прохождение дистанции 8—10 км.

III. Специальная подготовка

Классическая техника

По-Ун туль

Всего 36 движений, из них новые:

Вэбал соги

Аннун соги кеча чириги

Аннун соги апдзумок нулло макги

Аннун соги ан пальмок хечо макги

Аннун соги двит палькуп тульки

Аннун соги супьенг чириги

Кеча соги пальмок надзунде ап макги

Ниунца соги дигутдза джабки

Моа соги санг палькуп супьенг тульки

Аннун соги дунг дзумок йоп дви тэриги

Аннун соги сонкаль дунг надзунде дэби макги

Методика совершенствования техники туль. Совершенствование выполнения отдельных двигательных действий.

Выполнение туль в команде. Закрепление и отработка туль в различных построениях, в раскладке. Физические упражнения, способствующие улучшению техники выполнения туль.

Техника разбивания предметов (кекпа)

Тезника безопасности по программе измирения силы удара. Женская и мужская соревновательная программа).

Специальные упражнения для развития точности удара, особенности их выполнения, тренажеры для развития точности удара. Необходимость в стандартном эмоциональном состоянии при соревнованиях по силовому разбиванию, пути достижения.

Подготовительные упражнения, удары на силу по лапам. Удары на точность. Углубленное разучивание техники выполнения ударов. Упражнения развивающие скоростно-силовые качества. Специфика техники при измерении силы ударов. Привычные ошибки..

Сочетание силовой подготовки с другими видами подготовки. Методические основы укрепления ударных поверхностей частей тела посредством набивки (дален).

Как уже говорилось соревнования по измирению силы удара в рамках настоящей программы проходят с использованием специального силомера. Без разбивания твердых предметов.

IV Подвижные игры.

Баскетбол по упрощенным правилам.

V. Примерные показатели двигательной подготовленности

№ №	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3.5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	8.8	8,9	9.0	9.7	10,1	10,5
3.	Бег 100 м (с)	14,0	14,5	15,1	17,2	17,9	18,6
4.	Челночный бег 10X10 м (с)	27,2	29,0	31,0	30.5	31,7	33,0
5.	Прыжки в длину с места (см)	220	210	195	180	170	.60
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса	13	10	7	-	-	-
7	(раз)	4	2	1	-	-	-
.	Подъем переворотом в упор	6	4	2	-	-	-
8	из виса (раз)	-	-	-	15	12	10
.	Угол в упоре на брусьях (с)	110	100	90	85	75	65
9	Поднимание ног до угла в 90° из виса на	35	32	29	22	19	16
.	гимнастической стенке (раз)	7.50	8.10	9.00	9.50	10.10	10.30
.	Становая сила (кг)	14.30	15.00	16.00	19.00	19.30	20.30
10	Метание гранаты 700/500 г (м)						

10 КЛАСС

1. Основы знаний

Функции клеток в выделении энергии. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.

Общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачок в росте начинается раньше, чем у других?). Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки. Индивидуальные занятия — успех в игровой деятельности. Проведение занятий со школьниками младших классов.

Правила проведения соревнований, порядок заполнения судейских листков, техника безопасности.

Порядок проведения соревнований, взвешивание, жеребьевка, формирование судейских бригад. Правила проведения соревнований по спаррингу. Инвентарь. Оценки. Замечания, предупреждения. Порядок заполнения судейских листков, начисление очков, подсчет баллов. Критерии оценки техники.

Защитное снаряжение и приспособления. Основные причины травматизма на соревнованиях и на занятиях таеквон-до. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Требования к местам занятий, спортивной форме таэквондиста. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.

II. Общая физическая подготовка

Во все части урока нужно включать различные упражнения, включающие удары руками и ногами, подводящие к ним упражнения, поединки, поединки без касания, упражнения на чувство дистанции, времени, чувство противника, а также упражнения, развивающие силу ударов и скоростно-силовые упражнения, а также упражнения на растяжку.

Таэквондист должен уметь быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами.

Учащиеся старших классов должны выполнить все контрольные упражнения и нормы, данные для каждого класса.

III. Специальная подготовка

Ге-Бек туль

Всего 44 движения. Из них новые:

Надзунде битуро чаги

Ду бандальсон нопунде макги

Аннун соги дуру макги

Аннун соги дунг дзумок ап териги

Аннун соги гутджа макги

Ниунца соги джунджи дзумок двитджибо чириги

Кеча соги ду пальмок нопунде макги

Начо соги опун сонкут нопундэ баро тульки

Начо соги опун сонкут нопундэ банде тульки

Аннун соги сонкаль надзунде дэби макги

Техника самообороны (хосин сул)

Изучение приемов, используемых в самообороне. Борьба в партере. Конвоирование. Реагирование в экстремальных ситуациях. Быстрое нанесение удара из любых бытовых положений тела. Ведения боя в необычных условиях. Необходимая самооборона, ее трактовка Уголовным кодексом РФ.

Приемы освобождения от захвата за туловище, пояс, волосы и руки различными приемами. Нанесение ударов из нестандартных положений и стоек.

Освобождения от захватов

А – два апджумок чириги Б – два блока (как боковые удары)

то же, но боковой блок заканчивается захватом бьющего кулака, кулак поворачивается вовнутрь, другой рукой – снизу под локоть бьющей руки (если рука не сгибается, надавливание двумя пальцами на болевые точки на локте) и переход на болевой

Освобождение от захвата двумя руками за ворот добка

IV Подвижные игры.

Регби по упрощенным правилам.

V. Примерные показатели двигательной подготовленности

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
№		5	4	3	5	4	3

1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
2	Бег 100 м (с)	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
3	Челночный бег 10X10 м (с)	24,5	26,0	28,0	29,5	31,0	32,0
4	Прыжки в длину с места (см)	235	220	210	186	175	164
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса	15	12	9	-	-	-
6	(раз)	8	6	4	-	-	-
7	Подъем переворотом в упор из виса (раз)	11	9	6	-	-	-
	Угол в упоре на брусьях (с)	15	13	10	-	-	-
8	Сгибание—разгибание рук в упоре на брусьях	-	-	-	12	10	8
9	(раз)	125	115	105	95	85	75
10	Поднимание ног до угла в 90° из виса на	39	36	33	-	-	-
11	гимнастической стенке (раз) Становая сила (кг)	1230	1330	1430	900	950	1020
12	Метание гранаты 700 г (м)	2630	2700	2800	1800	1900	1930

11 КЛАСС

I. Основы знаний

Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Способы уменьшения влияния стресса.

Индивидуальные подходы к заботе о здоровье.

Цели физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания.

Организация и самостоятельное проведение занятий физическими упражнениями с группой товарищей (контроль за физической нагрузкой).

Техника безопасности.

Защитное снаряжение и приспособления. Основные причины травматизма на соревнованиях и на занятиях таеквон-до. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Требования к местам занятий, спортивной форме и инвентарю. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся. Диспансеризация.

Показательные выступления

Принципы составления показательных выступлений. Выбор и порядок показа номеров, подбор музыки. Массовые номера. Индивидуальные номера. Подготовка к показательным выступлениям.

Изменения техники туль. Вариативность. Развитие координационных способностей как фактор быстрого освоения новых двигательных действий и изменения уже изученных.

Картография боя

В соревнованиях крайне сложно предугадать конкретное действие противника, но предположить два или три его намерения можно с большой степенью вероятности практически перед каждой ситуацией. Для анализа боя успешно может применяться своеобразная картография боя, запись при помощи условных знаков атакующих и соответствующих им ответных действий с указанием пропущенных ударов. Выявление арсенала предполагаемого противника и его слабых мест

поможет, таким образом, учесть его возможные действия и значительно повысить адекватность тактических решений в реальных ситуациях соревнований.

II. Общая физическая подготовка

Старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50—60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100—200 м.

Упражнения с отягощениями; в висах и упорах; силовые упражнения с партнером.

Прыжки, напрыгивание; прыжки в глубину; высокодаляекие и опорные прыжки; прыжки через препятствия, кульбиты.

Передвижение на лыжах; повторное и переменное прохождение отрезков 400—600 м.

Прохождение дистанции в 12—14 км.

III. Специальная подготовка

туль

Показательные выступления

Массовый номер

нарани со ап джумок

анун со ап джумок

анун со ап джумок

самбо масги

масоги чюнби

- два прямых ап чаги

- два прямых нерё чаги

- нерё с зашагом

са джу джириги

чон джи

Индивидуальный номер:

А: вон хё туль, пандэ долё, тимё нерё

Б: бал масоги

В: са джу джириги, масоги

Г: бал масоги

Д: самбо масоги

Б, В, Г и Д: чон джи в квадрате

А: два ёп чаги, пандэ долё, тимё пандэ долё

А, Б: джай масоги

шпагаты

А, Б: нопи ап чаги, долё, пандэ долё(тэ ки)

хлопушки: все по – очереди нопи ап чаги, тимё ап джумок, долё чаги

Синхронизация выполнения туль в команде

Многократное выполнение туль по счету с акцентом на одновременность выполнения двигательных действий, выполнение сложных элементов для стандартизации на 2-4 счета. При необходимости – выполнение каждого движения на 2-3 счета (метод расчлененных элементов)

Практически каждый год в технику туль вносятся изменения. Они могут касаться всех туль – введение волны, изменение двойной волны на одинарную; нескольких туль – требование не фиксировать удары, ранее выполнявшиеся с фиксацией, выполнение губуре соги с волной; отдельных туль – выполнение назунде пальмок макги + чуке макги в Дан-Гун туль на одном выдохе. Адаптирование к выполнению туль в команде (изменение ширины стоек на стандартную для данной команды, уровня ударов ногами, подходящего для выполнения туль в данной команде).

Поединки (джай масоги)

Выработка индивидуального стиля ведения боя. Высококвалифицированные спортсмены владеют широким кругом тактических средств. Приверженность к определенному типу ведения единоборства не означает, что спортсмен должен полностью замкнуться в применении определенных действий. Излюбленными должны стать лишь наиболее эффективные из них, применяемые на фоне разносторонности тактических намерений.

Спортивная пригодность

В таеквон-до много дисциплин. Это комплексы технических действий – туль, поединки (джай масоги), техника разбивания предметов (вирек), специальная техника (тэ ки). Те, кто хочет проверить себя в экстремальной ситуации, кто любит риск, азарт, опасность. могут проявить себя в поединках (джай масоги). Для тех, кто обладает хорошей координацией, гибкостью, любит выразительные движения – туль. Силу, жесткость можно показать на состязании по разбиванию предметов (вирек), прыгучесть – по специальной технике (тэ ки). Благодаря этому возможности для раскрытия своих способностей в таеквон-до очень широкие. Целесообразно специализироваться в выбранном виде на время соревновательной деятельности.

IV Подвижные игры.

Армреслинг, борьба сумо (по упрощенным правилам).

V. Примерные показатели двигательной подготовленности

№ №	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3

1	Бег 20 м с высокого старта (с)	3.2	3,4	3.6	3,7	4.0	4,4
.	Бег 100 м (с)	13,1	13,7	14.3	15.8	17,5	18,2
	Челночный бег 10X10 м (с)	25,0	27,0	28,5	28,6	30,0	31,0
2	Прыжки в длину с места (см)	240	225	215	185	175	165
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	16	14	12	-	-	-
4	Подъем переворотом в упор из виса (раз)	8	6	4	-	-	-
.	Угол в упоре на брусьях (с)	14	10	6	-	-	-
5	Сгибание — разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	16	13	10	-	-	-
.	Поднимание ног до угла в 90° из виса на гимнастической стенке (раз)	-	-	-	17	15	12
6	Становая сила (кг)	145	135	125	100	90	80
7	Метание гранаты 700 г (м)	42	39	36	-	-	-
8		12.00	1250	1350	840	920	1000
9		27.20	26.20	27.20	17.20	1.20	1.00

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Поднять выносливость до такого уровня, чтобы ученики могли хорошо работать всю тренировку, добиться того, чтобы они старались выполнять задания, старались преодолеть себя, воспитать устойчивый интерес к занятиям.

Литература:

- Активная социально-психологическая подготовка педагога к общению. - Киев, 1988.
- Андреева Г.М. Социальная психология. - М.: 1980.
- Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. - М.: Изд-во МГУ, 1990. - 367с.
- Бабанский Ю.К. Избранные педагогические Труды. - М.: Педагогика, 1989. - с. 152.
- Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту: Учебное пособие. - Омск, 1985. - 85 с.
- Балдынюк Д.И., Киричук А.В. Культура педагогического общения воспитателя: сущность, структура, функции //Формирование личности воспитателя общеобразовательной школы в педагогическом вузе/ Сб. Науч. Трудов. - Киев: Изд-во КГПИ, 1984. - 88 с.
- Визитей Н.Н. Спортивная деятельность как социальный феномен. /Автореф. дис. ...док. философ. Наук. - Свердловск: Типогр. Госкомцен МССР, 1985. - 38 с.
- Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987. - 176 с.
- Данилина Л.Н., Плахтиенко В.А. Проблема психической надежности в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. - 56 с.
- Жмарев В.Н. Управленческая и организаторская деятельность тренера. - Киев: Здоровье, 1986. - 214 с.
- Кондратьева С.В. Понимание учителем личности учащегося //Советская педагогика . - 1976, № 7.
- Коробков Г.В. О личности тренера и спортсмена //Спорт и личность. - М.: ФиС, 1975, 1989.
- Коротаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1990.
- Мальчиков А.В. Социально психологические основы управления спортивной командой: Учеб. пособие для студентов институтов физкультуры. - Смоленск, 1987.
- Мартенс Р. Социальная психология и спорт. - М.: ФиС, 1979. - 176 с.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата. 1997г. 304с.
- 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): Учебн. Для ин-тов физ. Культуры. – м.: Физкультура и спорт, 1991. _ 543с., ил.
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999. – 318с.

Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таеквон-до и дзюдо, основы тренировки. Выпуск 1 / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. – М.: ФОН, 1999. – 101 с.

Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана; Авт. – сост. Г.И. Погодаев; Предпис. В.Вкузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с., ил.

Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена М.: ФиС, 1979.

Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. - М.: Изд-во МГУ, 1989. с. 28.

Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры: Учебное пособие. - М., Просвещение, 1980. - 112 с.

Пилюян Р.А. Мотивы спортивной деятельности. - М., Фис, 1984. - 102 с.

Платонов Ю.П. Психология коллективной деятельности. - М.: Изд-во МГУ, 1990.

Попов А.Л., Мельников В.М. Психология спорта //Учебное пособие для студентов и слушателей РГАФК. - М., 1997.

Попов А.Л. Системные предпосылки решения задач психологической подготовки в избранном виде спорта: Тезисы XI Всесоюзной научной конференции психологов спорта? - Минск: МФЦИТП, 1990.

Психология спорта высших достижений /Под ред. Родионова А.В. М.: ФиС, 1979.

Психолого-педагогические проблемы взаимодействия учителя с учащимися /Под ред. А.А. Бодалева и В.Я. Ляудис. - М., 1980.

Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. М.: ФиС, 1959.

Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека /Под ред. И.В. Равич-Щербо. - М.: Педагогика, 1988. - 336 с.

Сластенин В.А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки. - М.: Просвещение, 1976. - 124 с.

Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры /Под ред. Д.А. Тышлера. – М.: Физкультура, образование и наука. 1997. -385с

Тактика ведения спаринга в таеквон-до-ИТФ / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. – М.: ФОН, 2000. _ 107с.

Таеквон-до. Программа бакалаврского уровня высшего физкультурного образования. Направление 521900 «Физическая культура». – М.:-1998. 93с

Таеквон-До (И Т Ф) /Правила. - М.: Принт центр, 1996. - 42 с.

Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М.: - 1997 – 416с.

Тышлер Д.А. Фехтование на саблях. – М.: ФиС, 1961.

Тышлер Д.А. Тышлер Г.Д. Фехтование. что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1996.

Тышлер Д.А. Мовшович А.Д.. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996.

Толковый словарь спортивных терминов М.: ФиС, 1993. 4. Кретти Дж.Б. Психология в современном спорте? - М.: ФиС, 1978.

Цилфидис Л.К. Педагогическое взаимодействие как условие формирования личности в Таеквон-до. Дис. ...канд. пед. Наук. – М.: 1998. - 147 с.

Цилфидис Л.К. Принципы педагогического взаимодействия учителя и учеников в Таеквон-до. Юбилейный сборник научных трудов молодых учёных и студентов РГАФК, посвящённый 80-летию академии-М.: Физкультура, образование и наука. 1998.-260с

Цой Хонг Хи Таеквон-до (Корейское искусство самообороны) /Перевод АО «ТКД». - М.: АОЗТ «ТКД», 1993. - 763 с.

Чернов А.Ю. Интерактивные умения в подготовке учителей физической культуры / Теоретико-методологические основы совершенствования учебно- воспитательного процесса в институтах и техникумах физической культуры. - Волгоград, 1989. - с.353-354.