

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: 8-14 лет

Нормативный срок освоения программы: 4 года

Автор-составитель:

Ачаков Александр Олегович,

педагог дополнительного образования

Тюмень, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
РАЗДЕЛ 1. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	9
РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	11
РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	14
1. Теоретическая подготовка.....	14
2.Общефизическая подготовка.	15
3.Специальная физическая подготовка.....	17
4. Техничко-тактическая подготовка.	18
5. Спарринг.	30
5. Воспитательные мероприятия и психологическая подготовка.....	33
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ	35
РАЗДЕЛ 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	38
РАЗДЕЛ 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	41
ПРИЛОЖЕНИЯ	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Для меня занятия боевыми искусствами — это духовный поиск, а не просто физическая подготовка»
Брэндон Ли*

В настоящее время в Тюменской области реализуется множество программ основными задачами, которых является обеспечение населения Тюменской области возможностью заниматься физической культурой и спортом, формирование у населения особенно у детей и молодежи, устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, повышения уровня образованности в этой области; профилактика и предупреждение правонарушений среди детей и молодежи.

Вследствие чего в последнее время активизировалась потребность населения в занятиях физической культурой, так как физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, укрепить здоровье и поддерживать свое тело в форме. Понятие здоровье рассматривается нами не только как физическое здоровье, но психическое и нравственное (социальное).

Тхэквондо (таэквон-до) – древнее корейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Количество поклонников таэквон-до превышает 50 миллионов человек. 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 таэквон-до уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Целью тренировок и изучения таэквон-до является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке. В древности эти положения были сформулированы в принципах мусуль, муе и до.

Мусуль – дословно этот термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе принципы таэквон-до как метода реального боевого взаимодействия и самообороны.

Муе – боевое искусство. Этот принцип воплощает в себе методы работы над собой, когда занимающийся таэквондист учится побеждать не только противника, но и свои недостатки; через совершенствование техники таэквон-до совершенствует свою волю, стремится превратить тренировки в творческий процесс саморазвития и самопознания.

До – путь в контексте духовно-нравственного воспитания. Этот принцип воплощает в себе стремление человека понять свою истинную природу, осознать свое место в мире и способы взаимодействия с миром.

Современное таэквон-до состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

- Кибон доньчжак – основная техника. Это тот фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате упорных тренировок.

- Тули – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими

противниками, из которых выполняющий пхумсэ выходит победителем. На практике туля основана реализация принципа муе – постижение таэквон-до как боевого искусства.

- Спарринг – поединок. Обучение технике и тактике ведения поединка.
- Хосинсуль – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники таэквон-до в различных жизненных ситуациях.
- Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь таэквон-до.

Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и охватывает комплекс параметров подготовки начинающих таэквондистов к переходу в группы начальной подготовки. Также предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных таэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа акцентирована не только на знакомство с основами таэквон-до (дисциплина ИТФ), но в большей степени на здоровье и психологическое состояние ребенка, занимающегося этим видом спорта.

Программа адресована детям, подросткам в возрасте 8-14 лет.

Условия набора: принимаются все желающие без специального отбора, без медицинских противопоказаний (требуется медицинская справка от лечащего врача, что он может заниматься данным видом спорта).

Группы формируются по годам обучения и по уровню физической подготовки.

Количественный состав групп - 15-20 человек.

В основном, программа ориентирована на юношей, но не исключается возможность участия в программе девушек с целью обучения самообороне.

Занятия проводятся в помещении центра «Контакт» - Станционная 22, в спортивном зале площадью 75 кв.м. и в лесном массиве.

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

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются воспитанников ДЮЦ, достигших 8-летнего возраста, желающих заниматься и имеющих 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;

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

Программой предусмотрено проведение групповых занятий; индивидуальные занятия проводятся на учебно-тренировочном этапе с целью подготовки воспитанников к соревнованиям.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю продолжительностью: два занятия по 45 мин.

Начало учебного года в ДЮОЦ – 1 сентября; окончание – 31 мая.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается педагогическим советом ДЮОЦ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха воспитанников, их возрастных особенностей.

Направленность дополнительной образовательной программы

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для таэквон-до 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, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию **принципа достаточности и соответствия**, 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.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Заниматься таэквон-до можно в любом возрасте – с малых лет до глубокой старости. Таэквон-до благодаря различным методикам и упражнениям может служить и средством укрепления организма, и оздоровительным средством.

Занятия таэквон-до в раннем возрасте развивают двигательные навыки у детей, прививают им культуру движения. На этом этапе у детей закладывается тот фундамент техники таэквон-до, который впоследствии даст возможность выступать на соревнованиях или, если в занятиях давался прикладной (боевой) раздел таэквон-до, поможет в военной службе, работе в силовых органах. Во время тренировок у занимающихся вырабатывается упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в коллективе. Никогда нельзя исключать культурный, эстетический, философский, духовный аспекты таэквон-до. Накладываясь на менталитет русского человека, у таэквондистов развиваются культура общения, уважение к старшим, родителям и учителям. В возрасте, когда идет становление характера, личности человека, важно, чтобы рядом находились наставник, который всегда поможет, и дружеский коллектив.

В зрелом возрасте занятия таэквон-до помогают поддерживать спортивную форму, сохранить высокий жизненный тонус и бороться с преждевременным старением.

Здоровые, сильные выпускники школы будут готовы с честью нести воинскую службу в рядах вооруженных сил, работать в силовых структурах.

В целом занятия таэквон-до и привлечение молодежи в спортивные секции помогут занять детей и подростков, отвлечь их от улицы, снизить детскую преступность, противостоять наступлению наркотиков. Все выше перечисленное указывает на актуальность данной программы.

Программа по «ТАЭКВОН-ДО ITF» решает не только учебные задачи, но и отвечает концепции программы ДЮЦ «Контакт» по гражданско-патриотическому воспитанию детей, подростков и молодёжи «Мой КРАЙ, моя СЕМЬЯ, моё ОТЕЧЕСТВО». Основной идеей, которой является использование всех имеющихся в распоряжении средств и возможностей для сохранения и развития в своих воспитанниках качеств и убеждений, которые необходимы каждому гражданину и патриоту своей Родины.

Отличительной особенностью программы является - введение нравственного компонента в программу посредством проведения воспитательных мероприятий с обучающимися на занятиях.

В программу включены воспитательные мероприятия, целью которых является формирование навыков и понятий здорового образа жизни, принятие семейных ценностей; знание; уважение к себе и к другому человеку; сплочение коллектива, повышение активности, развитие творческой реализации, способность адаптироваться в социуме.

Только на основе интереса можно заложить определённые ключевые понятия в систему жизненных общечеловеческих ценностей обучающихся: Здоровье, Человек, Семья, Культура, Отечество.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Целью данной программы является воспитание детей и подростков, включая несовершеннолетних из категорий социального риска, на основе изучения популярного вида спорта Таэквон-до ИТФ.

Предлагаемая программа по таэквон-до (ИТФ) для воспитанников ориентируется на решение следующих **воспитательных, развивающих, обучающих и здоровьесберегающих задач:**

- привлечь к занятиям таэквон-до (ИТФ) воспитанников, принадлежащих к разным группам здоровья;
- сформировать общие представления о таэквон-до (ИТФ), его значения в жизни человека;
- способствовать приобретению навыков самообороны;
- обучить выполнению базовых комплексов (хьёнги);
- обучить ведению одношагового, двушагового спарринга;
- способствовать приобретению соревновательного опыта («Фестивали цветных поясов»);
- познакомить с историей таэквон-до;
- способствовать укреплению здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональной подготовленности;
- обучить навыкам составления и выполнения разминки;
- научить приобретать навыки использования специализированной экипировки;
- обучить навыкам составления и выполнения комплексов корригирующих упражнений;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающим и укрепляющим упражнениями, закаливанию;
- совершенствовать жизненно-важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений и гибкости;
- развивать волевые и морально-этические качества личности;
- формировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

Данная образовательная программа предусматривает развитие у обучающихся: общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Результатом общеразвивающей программы является формирование универсальных учебных действий: личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных.

К личностным результатам относится система ценностных ориентаций обучающегося, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы

и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества.

Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и здоровье», «Я и спорт», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет обучающемуся выполнять разные социальные роли («гражданин», «обучающийся», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («спортсмен», «знаток», «капитан» и др.).

К метапредметным результатам относятся освоенные обучающимся универсальные способы деятельности, применяемые как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные обучающимся в процессе учебной деятельности на занятиях - знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в группе (команде); ценностные установки, специфичные для спорта, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

РАЗДЕЛ 1. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

I этап: этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки – является наиболее важным, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, включаются в программу комплексы занятий специально – подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств имеющих важное значение для армейского рукопашного боя.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники выбранного вида спорта.

На начальном этапе спортивных занятий на первый план выдвигается задача достижения разносторонней физической подготовленности и развития физических качеств.

Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации – овладение основами техники армейского рукопашного боя.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение техники рукопашного боя;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведение разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники армейского рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задания на дом).

Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он является комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективные и количественные критерии.

II этап: Учебно-тренировочный

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерное распределение программного материала в учебных часах по тренировкам по таэквон-до (ИТФ) (из расчёта – 3 раза в неделю).

(I год обучения)

№ п/п	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Меры безопасности, правила поведения на занятиях по таэквон-до ИТФ. История таэквон-до.	1	1	
2	Формальный комплекс (туль)	3,5	3,5	
3	Воспитательные мероприятия	18	9	9
4	Общая физическая подготовка	78		78
5	Специальная физическая подготовка	30		30
6	Технико-тактическая подготовка	75,5		75,5
	<i>Техника ударов руками</i>	15,75		15,75
	<i>Техника ударов ногами</i>	16		16
	<i>Серии ударов руками и ногами</i>	13,5		13,5
	<i>Техника в положении стоя</i>	12,25		12,25
	<i>Спарринги</i>	18		18
7	Контрольные испытания	6		6
8	Участие в соревнованиях	2		2
9	Итоговое задание	2		2
	Всего часов:	216	13,5	202,5

Примерное распределение программного материала в учебных часах по тренировкам таэквон-до ИТФ (из расчёта – 3 раза в неделю).

(II год обучения)

№ п/п	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Меры безопасности, правила поведения на занятиях по таэквон-до ИТФ. История таэквон-до.	1	1	
2	Формальный комплекс (туль)	3,5	3,5	
3	Воспитательные мероприятия	18	9	9
4	Общая физическая подготовка	78		78
5	Специальная физическая подготовка	30		30

6	Технико-тактическая подготовка	75,5		75,5
	<i>Техника ударов руками</i>	15,75		15,75
	<i>Техника ударов ногами</i>	16		16
	<i>Серии ударов руками и ногами</i>	10,25		10,25
	<i>Техника в положении стоя</i>	15,5		15,5
	<i>Спарринги</i>	18		18
7	Контрольные испытания	6		6
8	Участие в соревнованиях	2		2
9	Итоговое задание	2		2
	Всего часов:	216	13,5	202,5

Примерное распределение программного материала в учебных часах по тренировкам таэквон-до ИТФ (из расчёта – 3 раза в неделю).

(III год обучения)

№ п/п	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Меры безопасности, правила поведения на занятиях по таэквон-до ИТФ. История таэквон-до.	1	1	
2	Формальный комплекс (туль)	2	2	
3	Воспитательные мероприятия	18	9	9
4	Общая физическая подготовка	76,5		76,5
5	Специальная физическая подготовка	31,75		31,75
6	Технико-тактическая подготовка	76,75		76,75
	<i>Техника ударов руками</i>	24,25		24,25
	<i>Серии ударов руками и ногами</i>	13		13
	<i>Техника в положении стоя</i>	21,5		21,5
	<i>Спарринги</i>	18		18
7	Контрольные испытания	6		6
8	Участие в соревнованиях	2		2
9	Итоговое задание	2		2
	Всего часов:	216	12	204

Примерное распределение программного материала в учебных часах по тренировкам таэквон-до ИТФ (из расчёта – 3 раза в неделю).

(IV год обучения)

№ п/п	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Меры безопасности, правила поведения на занятиях по таэквон-до ИТФ.	1	1	

	История таэквон-до.			
2	Формальный комплекс (туль)	4	2	2
3	Воспитательные мероприятия	18	9	9
4	Общая физическая подготовка	74,5		74,5
5	Специальная физическая подготовка	30		30
6	Технико-тактическая подготовка	78,5		78,5
	<i>Техника ударов руками</i>	22,25		22,25
	<i>Серии ударов руками и ногами</i>	14,75		14,75
	<i>Техника в положении стоя</i>	23,5		23,5
	<i>Спарринги</i>	18		18
7	Контрольные испытания	4		4
8	Участие в соревнованиях	4		4
9	Итоговое задание	2		2
	Всего часов:	216	12	204

РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, в процессе тренировочных занятий и распространяется на весь период обучения. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе.

Следует повседневно повышать культуру учебно-тренировочной работы и соревнований. Путь таэквондиста от новичка до мастера спорта — это путь упорной непрерывной работы над всесторонним развитием и совершенствованием своих физических и волевых способностей, спортивного мастерства.

Вся спортивная деятельность спортсмена должна проходить в условиях правильного педагогического руководства, гигиенического режима и врачебного контроля.

От того, как построен педагогический процесс, зависит успех всей учебно-тренировочной и воспитательной работы. Поэтому на педагоге дополнительного образования лежит высокая ответственность. Он должен правильно подходить к организации обучения и тренировки, раскрывать и развивать способности своих воспитанников, подчиняя всю работу целям воспитания всесторонне развитого гражданина своей страны.

План теоретической подготовки:

<i>№ п\п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Краткое содержание темы</i>
1.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
2.	История таэквон-до	Рождение и развитие таэквон-до.
3.	Спортсмены-таэквондисты	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по таэквон-до.
4.	Профилактика травматизма	Причины возникновения травм. Виды травм и первая медицинская помощь.
5.	Формальный комплекс	Разновидности туля. Различные виды тулей для повышения пояса.
6.	Общая характеристика	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задача и основное содержание.

	спортивной тренировки	Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания.
7.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
8.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.
9.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условие выполнения требований и норм ЕВСК.

2.Общефизическая подготовка.

Физическая подготовка является базой для достижения успехов в искусстве таэквон-до. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Силовая подготовка:

Упражнения с собственным весом	-отжимания в упоре лежа; -поднимание ног из положения лежа на спине; -сгибание туловища из положения лежа на спине; -прогибы, накаты, забегания на «борцовском мосту»; -подтягивания на перекладине; -подъем силой, переворотом на перекладине; -подъем ног на перекладине;
Прыжковые упражнения	-подскоки на одной ноге; -прыжки на двух ногах; -прыжки вверх на возвышение; -многократные прыжки через препятствия; -прыжки через препятствия; -прыжки в длину;
Упражнения в метании и толкании снарядов (набивных мячей, ядер, тяжелых камней)	-метание снарядов одной, двумя руками сбоку, от груди;
Изометрические упражнения	-«толкание стены» кулаками;

	-имитация мышечного напряжения фазы удара ногой, рукой; -упор лежа на одной, двух руках;
Упражнения со штангой, гириями, гантелями	-жим, толчок и рывок двумя руками; -наклоны туловища со штангой на плечах; -приседания со штангой на плечах и на груди; -сгибания, разгибания рук; -становая тяга

Развитие быстроты:

1. Повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу (звук брошенного предмета, магнитофонная запись и др.

2. Упражнения в облегченных условиях: старты по команде (сигналу) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора, бег со старта на 10—15 м по 4—6 повторений в 2—3 сериях. Продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4—5 сек.

3. Отработка техники таэквон-до в различных стандартных комбинациях ударных и защитных действий - быстрота реагирования на удары и передвижения соперника. Тренировочные требования постепенно усложняются путем: 1) увеличения скорости перемещения; 2) внезапности появления объекта; 3) сокращения дистанции реагирования.

4. Подвижные игры с малым мячом или специальные упражнения. Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием ее быстроты.

5. Упражнения на выполнение с максимальной скоростью и частотой движений.

6. Контроль за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и аутотренингом.

7. Поединки (спарринги).

Упражнения для развития быстроты	-выполнения отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью; -нанесение серий ударов в воздух или по специальным снарядам; -выполнение серий ударов рукой по теннисному мячу; -выполнение максимального количества ударов руками в прыжке; -«бой с тенью»; -быстрый бег в парке или лесу с уклонами, блоками и уходами; -бег со старта из различных положений;
----------------------------------	--

Желательно, чтобы интервалы отдыха были активными. Для этого необходимо медленное, расслабленное и плавное выполнение различных связок и формальных комплексов.

Развитие выносливости:

1. Продолжительность упражнений до появления первых признаков выраженного утомления.
2. *Возрастание интенсивности* физической работы.
3. Выполнение *кратковременных мощных* спуртов, рывков, прыжков, серий ударов, т. е. в скоростно-силовых упражнениях максимальной мощности.
4. Кроссовый бег, ходьба на лыжах, плавание.
5. Спортивные игры.

Развитие гибкости:

1. Динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание (наклоны, прогибы, шпагат продольный, поперечный, махи и т.д.)

Необходимо только всегда помнить, что растягиваться, как правило, можно лишь после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство растягиваемых мышц и связок.

2. Метод многократного растягивания - многократные повторения упражнений с постепенным увеличением размаха движений. Спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума.

В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным блоком.

Упражнения для развития ловкости:

1. Кувырок прыжком, перекат через стоящего на четвереньках.
2. Колесо, колесо с поворотом.
3. Перемет, перемет с кувырка, перемет назад.

3.Специальная физическая подготовка.

Под специальной физической подготовкой понимается подбор и применение таких средств, методов и форм, которые в наилучшей степени обеспечивают решение задач как общих, так и специфических для соответствующих специальностей и профессий.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой

конкретного вида спорта, в данном случае – рукопашного боя, особенностями соревновательной деятельности в нем.

Специальная силовая подготовка.

Практическая работа по силовой подготовке бойцов состоит из двух частей:

1) Специальные и специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения подбираются по их соответствию специальным упражнениям — фрагментам таэквон-до.

2) Силовые общеразвивающие упражнения.

Среди упражнений, развивающих силу мышц, можно выделить три основных вида:

1) с внешним сопротивлением (с тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами и т. д.);

2) с преодолением собственного веса (гимнастические упражнения, прыжки и т. д.);

3) изометрические (статические) упражнения.

Направленность упражнения на развитие той или иной силовой способности определяется компонентами нагрузки и зависит от:

- вида и характера упражнения;
- величины отягощения или сопротивления;
- количества повторений упражнения или времени изометрического напряжения мышц;
- скорости движений;
- темпа выполнения упражнения.

К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действиях относят удары руками и ногами в воздух, тренировку на мешках, лапах и макиварах с утяжелителями (манжетами, гантелями, накладками и т. д.) или в водной среде. Величина отягощения не должна нарушать структуры движений, а сами упражнения выполняются с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений или заметно не упадет скорость их выполнения.

Для развития взрывной силы можно использовать метание и толкание набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, упражнения с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах и при переходах от защит к ударам и наоборот.

4. Техничко-тактическая подготовка.

1. Обучение различным составляющим арсенала техники таэквон-до:

- технике ударов руками;
- технике ударов ногами
- серии ударов руками и ногами
- техника борьбы в положении стоя;
- приемам таэквон-до.

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя

время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов таэквон-до рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

4. Обучение приемам таэквон-до следует проводить на базе техники, применяемой в поединках по мере ее изучения.

5. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Изучение формальных комплексов обязательных упражнений, состоящих из приемов защиты и нападения, которые объединяются в двигательные «мелодии» возрастающей сложности, способствуют развитию индивидуального технического мастерства и уникальной координации движений, подчиненной тонко рассчитанным ритмам.

Оригинальность ударных и защитных приемов таэквон-до зависит от искусства использования около 20 ударных точек — пальцев, частей кисти, кулака, ладони, предплечья, локтей, стопы, колена. Приемы используются в специальной соревновательной программе — разбивании досок руками и ногами. Для этого ударные точки конечностей «закаливаются» и «набиваются» специальными упражнениями, укрепляющими также все звенья двигательного аппарата, участвующие в реализации ударного действия, чтобы предохранить конечности от травм.

Поединок со спарринг-партнером — тренировочный бой с обменом бесконтактными ударами — является проверкой эффективности освоения технических приемов. Это сплав физического напряжения и концентрации энергии сознания на всех траекториях перемещения и ударных точках. Успех поединка зависит от выбора выгодных, устойчивых позиций, предваряющих атаки, быстрых передвижений одинарными, двойными и тройными шагами, скольжением, подпрыгиванием, прыжками или другими приемами маневрирования, в процессе которых накапливается дополнительная энергия для последующих атак или блокировок.

В школе атакующих действий таэквон-до около 30% технических приемов выполняются руками и более 70% — ногами.

Атакующие действия руками различаются по технике использования «ударных точек» и обозначаются как «пробивающие», «пронизывающие» и «поражающие». Бесконтактные удары могут быть нанесены прямо, сбоку, сверху, снизу, снаружи вовнутрь и изнутри наружу, что предоставляет единоборцу широкие возможности в выборе адекватной ситуации атакующего действия.

Приемы самообороны заключаются в действиях руками, блокирующих

атаку противника, или движениях-уклонах с линии атаки противника, которые выводят противника из равновесия и делают его уязвимым для контрдействия.

Разнообразие и специфичность технических приемов, выполняемых ногами, сделали таэквон-до уникальным единоборством — ноги используются как для нападения, так и для защиты, при этом, однако, требуется феноменальная координация в построении сложных двигательных действий. Атаки ногами различаются в зависимости от нахождения мишени (высокие, средние и низкие) и от пространственного положения противника (фронтальное, на фланге, под углом, сзади). Могут быть нанесены разные виды ударов: толкающие удары (вперед и назад), прямые удары, пробивающие удары (вперед, назад, сбоку), пронзающие (сбоку), круговые удары (прямой и обратный), удары в прыжке — наиболее сложные элементы атакующих действий.

По мере овладения базовой техникой, развития тактического мышления, совершенствования физических качеств и способностей спортсменов сдает квалификационные экзамены на ученический пояс одного из 10 цветов.

Мастера с многолетним стажем могут претендовать на получение одного из 9 данов, которые характеризуют степень физической и духовной зрелости, готовность к выполнению деятельности инструктора-преподавателя таэквон-до, владеющего теорией и методикой обучения этому виду боевого искусства.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в таэквон-до:

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге.

Упражнения для развития быстроты:

1. Махи ногами, с постепенным увеличением частоты движений в течение 5 – 10 секунд.
2. Пробег отрезков 20 – 25 метров в максимальном темпе.
3. Прыжки на скакалке со сменой ритма вращения скакалки.
4. Имитация ударов «ап-чаги» с постепенным увеличением темпа по хлопку.
5. Имитация удара «тун-джумок» перед свечей (быстрым ударом на расстоянии 0,5 метра погасить свечу)
6. «Пятнашки ногами» – игра.

Упражнения на развитие силы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на четыре счета.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Имитация ударов «ап-чаги», «толле-чаги», «еоп-чаги», «нере-чаги» с грузом на ногах.
4. Прыжки в высоту с глубокого приседа.
5. Упражнение на развитие силы брюшного пресса.

6. Приседание с партнером на плечах.

Упражнения на развитие ловкости:

1. Тиммио тора юп-чаги, тиммио тора доме-чаги (прыжки с ударом на 180 градусов и 360 градусов)

2. Прыжки в сторону.

3. Прыжки в высоту с двумя, тремя ударами.

4. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения на развитие гибкости:

1. Наклоны вперед из положения, сидя с помощью и без помощи партнера.

2. Шпагат: а) поперечный б) продольный

3. Акробатические упражнения: а) мостик б) кувырки

Одиночные прямые удары руками и ногами:

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.

2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.

3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.

4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

7. Ложные прямые удары левой рукой.

8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.

13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.

15. Прямой удар правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.

16. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с

поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.

20. Двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

21. Контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище.

22. Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

23. Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.

24. Атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.

25. Атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову. Левой-левой в голову - правой в туловище.

26. Атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову.

27. Контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.

28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами:

29. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

30. Боковой удар ногой в туловище.

31. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.

32. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

33. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову.

34. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

35. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

36. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правым в голову.

37. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

38. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

39. Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

40. Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, защита

подставкой предплечья.

Удары руками снизу:

41. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.

42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.

43. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя,

44. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.

45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.

46. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой в голову.

47. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей.

48. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой-правой снизу в туловище.

49. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней.

50. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой снизу в голову.

51. Удары ногами с разворотом.

52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Комбинации ударов руками и ногами:

56. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

57. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.

58. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

59. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

60. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

61. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

62. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

63. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

64. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и

контратака боковым правой в туловище.

65.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

66.Боковой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

67.Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

68.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.

69.Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

70.Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.

71.Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.

72.Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

73.Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

74.Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

75.Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

76.Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

77.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

78.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

79.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

80.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

81.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

82.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

- 83.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
- 84.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
- 85.Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
- 86.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
- 87.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
- 88.Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
- 89.Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
- 90.Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
- 91.Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
- 92.Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
- 93.Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
- 94.Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
- 95.Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
- 96.Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
- 97.Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
- 98.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
- 99.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
- 100.Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
- 101.Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением

предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

102.Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

103.Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

104.Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

105.Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

106.Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

107.Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Тактика поединка.

ТАКТИКА ПОЕДИНКА - это искусство ведения борьбы с противником.

Под тактикой понимается теория и практика подготовки и ведения поединка; способы и приемы, избранные для боя.

Главной задачей тактики является наиболее целесообразное использование своих сил и возможностей для победы над противником.

ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО определяется запасом знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонения от него — быстро оценивать ситуацию и находить правильное решение.

Средствами тактики являются все технические приемы и способы их выполнения, *формами тактики* — индивидуальные или групповые действия в процессе поединка, *видами тактики* — атакующая, оборонительная и контратакующая тактика.

Тактическое мастерство теснейшим образом связано с уровнем физической, психологической и интеллектуальной подготовленности бойца, оно зависит также от степени овладения им средствами, формами и видами тактики различных видов единоборств. Важнейшим показателем тактической подготовленности является активность при ведении как наступательных, так и оборонительных действий.

Тактическая подготовка как процесс, складывается из овладения теоретическими знаниями в области тактики и их практического использования в бою.

Знания и умения по тактике приобретаются с помощью широкого круга методов. В их числе:

- изучение тактического арсенала в тренировочном процессе;
- анализ тактики выдающихся спортсменов по результатам наблюдений в процессе соревнований;

- изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы;
- беседы с тренерами и спортсменами высокого класса;
- личный опыт.

Выбор того или иного *тактического варианта*, а также его отработка и реализация в поединке в целом обусловлены:

- техническим арсеналом спортсмена;
- степенью владения теми или иными приемами из технического арсенала;
- развитием двигательных качеств спортсмена, уровнем его общей и специальной физической подготовленности;
- знанием способов ведения боя и умением правильно их применять (сочетать);
- характеристиками соперника;
- степенью изученности возможностей соперника;
- условиями ведения поединка;
- правилами соревнований и особенностями судейства;
- морально-волевой и психологической подготовленностью.

Технический арсенал спортсмена включает базовую технику и тактические приемы в поединке. Знания только базовой техники недостаточно. С другой стороны, овладение тактическими приемами невозможно без хорошего знания базовой техники, так как только она дает представление о траекториях, силе, скоростях и последовательности тех или иных ударов, о возможных передвижениях и их параметрах (направлении, скорости, последовательности).

Тактические приемы в поединке.

Тактическое мастерство спортсмена складывается из умения:

- правильно оценить противника;

Предварительная оценка противника включает ориентировочную оценку психофизиологических параметров (рост, масса, особенности телосложения, особенности темперамента), оценку психологического настроения, и т. д. В процессе поединка противник показывает свой тактико-технический арсенал, способ ведения боя, умение контролировать удары, концентрировать внимание и расслабляться и т. д. Все это позволяет сделать соответствующие тактико-технические выводы.

- передвигаться и маневрировать на месте;

Умение передвигаться и маневрировать на месте. Так, подвижность и быстрая работа ног являются важнейшим условием быстроты ударов, как ногами, так и руками. Спортсмен, постоянно находясь в движении за счет легкой работы ног, корпуса и рук (в любом сочетании), начинает удар значительно резче и неожиданнее для противника, чем из статической позиции; кроме того, такие движения позволяют переходить к финтованию.

- менять ритм поединка;

Изменение темпа и ритма передвижений, чтобы, с одной стороны, дополнительно запутывать соперника, а с другой стороны — подготавливать свою атаку. Исходя из создавшейся ситуации, передвижение должно начинаться в нужный момент, из необходимой стойки и на столько, на сколько это требуется

для достижения цели. В определении уровня «необходимого и достаточного» передвижения во многом и проявляется мастерство и искусство бойца.

— выбирать соответствующие ситуациям дистанции;

Умение правильно оценить дистанцию. В атаке целесообразно использовать те конечности, которые наиболее реально позволяют произвести удар по уязвимым точкам соперника, постоянно выбирая дистанцию, с которой возможно нанесение того или иного поражающего удара.

В единоборствах, где применяются удары руками и ногами, различают *ближнюю дистанцию*, когда спортсмен имеет возможность наносить удары руками, *среднюю дистанцию*, из которой можно поразить противника ногами, и *длинную дистанцию*, когда для проведения удара необходимо сделать дополнительное сближение (подшаг, шаг, подскок, прыжок и др.).

— поддерживать равновесие во всех фазах поединка;

При всей динамичности движений они всегда связаны с поддержанием относительно устойчивого положения тела, т. е. **равновесия**. Без устойчивой позы невозможно эффективно наносить удары, особенно ногами, а также выполнять повороты и вращения. В поединке надо уметь поддерживать равновесие в движении: моменты статики мимолетны и позы изменяются по ходу движения. Равновесие — и свое и соперника — должно быть постоянно под контролем, и если вы заметили, что соперник потерял устойчивость, то немедленно атакуйте его.

— своевременно концентрироваться и расслабляться;

В поединке вырабатывается привычка постоянно **удерживать внимание на сопернике**, чтобы мгновенно определять его уязвимые точки. Необходимо умение *отвлекать внимание противника*, т. е. использовать разнообразные обманные финты, маневры, ложные атаки и т. д. Так, реакцией на быстрое движение к глазам является мигание. Если вы видите, что при угрозе противник закрывает глаза, то спровоцируйте это и используйте момент мигания для нанесения удара.

— правильно распределять внимание;

— быстро перемещаться в нужном направлении;

— вести поединок с применением рациональных и разнообразных технических приемов;

— применять различные финты и др.

Способы ведения боя.

Тактика в целом может быть **атакующей, контратакующей и оборонительной**.

Основным средством достижения победы над противником является АТАКА. Момент начала атаки вы выбираете сами или начинаете ее исходя из положения и действий соперника (например, если он меняет стойку, делает шаг, возвращает после удара в исходное положение руку или ногу, теряет равновесие и т. д.). В тактическом плане в единоборствах различают **простую и сложную (комбинированную)**, а также **первичную и повторную** атаки.

Под простой понимается атака, состоящая из одного атакующего движения или действия в совокупности (при необходимости) с одним из видов

передвижений. Сложная атака состоит из двух и более атакующих движений или действий в совокупности (при необходимости) с комбинацией передвижений.

Под *атакующими движениями* понимаются различные удары, а под *атакующими действиями* — броски, захваты.

Простую атаку целесообразно проводить впереди расположенной рукой или ногой, т. е. ударными частями тела, способными наиболее быстро достичь цели, даже в ущерб силе.

При проведении *сложной (комбинированной) атаки необходимо* помнить следующее:

—применять ровно столько финтов, сколько нужно для атаки. Когда финтов слишком много, противник перестает обращать на них внимание;

-комбинированная атака может повысить шансы на успех, если вы сможете выполнить ее легко и быстро, используя финты для получения позиционного преимущества и выигрыша во времени;

—неподготовленная технически сложная комбинированная атака может обернуться против вас;

—атака должна быть, по возможности, простой. Лучше усложнить предварительную работу (финты) и упростить атаку, чем наоборот;

—многие комбинированные атаки не проходят потому, что атакующий слишком быстро проводит свои финты, и соперник просто не успевает воспринять их как возможные действия (для вас это обманные действия);

—в комбинации акцентирование лучше делать не на все удары, а, как правило, на первый и (или) последний, это позволит сделать комбинацию «на одном дыхании», т. е. ускорить ее;

—корпус, по сравнению с головой, более легкая цель, т. к. он имеет большую площадь, значительно менее подвижен, а живот труднее прикрыть;

—там, где разрешаются удары по ногам, ноги являются, как правило, наиболее уязвимой целью.

В атаке применяются различные *варианты комбинаций*.

1. Руками (одной и той же рукой или со сменой рук).
2. Ногами (одной и той же ногой или со сменой ног).
3. Руками — ногами (или наоборот).
4. Комбинирование любых из перечисленных вариантов или любых их сочетаний с различными видами передвижений.
5. Комбинирование вышеперечисленных вариантов с финтами.
6. Комбинирование всех пяти вариантов.

Первичная атака проводится с целью добиться победы, используя полученное в данный момент времени преимущество, вследствие:

- лучшей позиции;
- лучшей общей или частной технической подготовленности;
- использования финтов;
- большей быстроты и силы.

Повторная (возобновленная) атака проводится вслед за первичной (если первичная атака не полностью достигла поставленной цели), когда противник:

- отступает без должной защиты;
- медленно защищается или медлит с контратакой;
- защитился от первой атаки, но при этом потерял равновесие или раскрылся;
- загрузил сзади стоящую ногу и ограничил свою подвижность;
- упал (если атака при этом разрешена правилами).

В то же время практически *нет никаких ограничений на передвижения и тактические действия.*

5. Спарринг.

Спарринг – практический метод овладения тактикой поединка.

К практическим методам овладения тактикой поединка, прежде всего, относится **спарринг — тренировочный бой**. Он включает в себя следующие виды.

1.Тренировка без противника (атакующие связки; контратакующие связки, отработка техники обороны).

2.Тренировка с условным противником (тренировка на мешках, грушах, лапах, макиварах; «бой с тенью»).

3.«Обусловленная» тренировка с партнером.

4.Условный спарринг с теми или иными ограничениями.

5.Свободный спарринг по тем или иным правилам.

6.Тренировка с противником.

1. Тренировка без противника является как бы подготовительной для других видов спарринга. На этом этапе вы выбираете и отрабатываете, исходя из правил (требований) предстоящего (возможного) поединка, атакующие и контратакующие связки, элементы техники обороны.

При отработке технических действий целесообразно представлять себе противника, чтобы потом было проще входить в психологическое состояние, необходимое для боя. В этом случае описываемый метод вплотную (за исключением контакта и маневра) приближается к методу тренировки с условным противником.

2. Тренировка с условным противником является развитием предыдущего метода тренировки без противника.

Тренировка на мешках, грушах, лапах, макиварах призвана в отсутствие соперника отработать скоростно-силовой аспект и точность ударной техники. При этом, чем больше технических действий подряд без потери темпа удастся отработать на преграде, тем лучше. Если технические действия производятся с продвижением к воображаемому противнику, то удобны подвижные преграды. Здесь особенно эффективны мешки со свободным перемещением (например, вдоль линии атаки).

«Бой с тенью» предполагает непрерывное ведение маневренного боя в течение определенного времени. Фрагмент «боя с тенью» должен быть достаточно законченным — в него должны быть включены, по возможности, все элементы

боя: атака, оборона, контратака (в любой последовательности). Содержание фрагментов зависит от правил (требований) поединка, от опыта и воображения.

3. «Обусловленная» тренировка с партнером предполагает отработку в паре с партнером заранее оговоренных технических действий и связок. Здесь могут быть следующие варианты работы.

• Отработка техники нанесения отдельных ударов на тактическом фоне:

- по маневрирующему противнику;
- по противнику, находящемуся в обороне, на фоне финтования;
- целесообразно иметь комплект защитного снаряжения (шлем, протектор, накладки на голени, «раковину»), а удары проводить в контакт, чтобы оценить достижение ими цели.

• Отработка связок ударов на тактическом фоне:

- по отходящему противнику. В этом случае противник должен способствовать полноценному проведению связки с четким исполнением ударов. Для этого он соизмеряет отход с вашим продвижением к нему, подставляя каждый раз под удар руки в снаряженных перчатках (лапы), создавая при приеме удара однократное достаточно сильное сопротивление;

- по маневрирующему противнику; здесь для противника необходим комплект защитного снаряжения и снаряженные перчатки (лапы) для приема ударов. Работа проводится в контакт.

- Отработка контратаки без применения и с применением противником финтов.

- Отработка защит от атак противника без применения и с применением им финтов.

- Отработка передвижений. Выполнение финтов, имитация атак одним партнером и, соответственно, уход от атак или переход в контратаки - другим партнером. Для акцентирования на технике передвижений работа идет без ударов и блоков, но с передвижениями.

4. Условный спарринг с теми или иными ограничениями предполагает свободную работу с ограничениями для акцентирования на различных технических действиях. Например, спарринг только руками или только ногами; спарринг одной рукой или одной ногой и т. п. Можно только защищаться или только атаковать; применять только оговоренную технику, финты и т.д.

Ограничения могут быть:

- на то, чем наносить удары (только руками, только ногами, одной рукой, одной ногой, левой или правой рукой, левой или правой ногой);

- на уровень нанесения ударов (только в корпус, только в голову, только по ногам, варианты из перечисленного);

- на количество подряд нанесенных ударов в атаке (обычно — до двух-трех);

- на темп проведения спарринга;

- на последовательность действий партнеров (атака — защита — контратака, атака - защита, свободная последовательность и др.);

- на отдельные технические действия (на прихваты, подхваты ног, прямые удары в лицо и т. д.);
- другие ограничения и их комбинации.

5. Свободный спарринг по тем или иным правилам проводится с партнером и является следующим этапом подготовки. Он также предполагает ограничения, но область ограничений сужается; вводится подсчет очков и выявление победителя. В целях повышения уровня тактической подготовленности спарринг проводится с партнерами, имеющими различный уровень технической и физической подготовленности, различный рост, массу, стиль ведения поединка и т. д.

6. Тренировка с противником отличается от предыдущего метода более напряженной психологической атмосферой (например, атмосферой соревнований). Но следует отметить, что такие условия одновременно вынуждают противников (в основном инстинктивно) резко ограничивать арсенал применяемых в поединке технических и тактических приемов.

Восстановительные средства и мероприятия.

Высокий объем и интенсивность тренировочного процесса, особенно в период подготовки к соревнованиям характерны для современного спорта. При любой мышечной деятельности развивается состояние, при котором работоспособность временно снижается - утомление. Снижение работоспособности является внешним и основным объективным признаком утомления. Это не патологическое, а нормальное для организма состояние, играющее значительную роль.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют *восстановительные средства и мероприятия*:

1. Педагогические средства восстановления (основные). К ним относят целесообразное построение тренировочного процесса, рациональное чередование нагрузок разной направленности и отдыха, оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности упражнений, своевременное использование восстановительных циклов тренировки, упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.
2. Специальные упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Эти упражнения можно выполнять самостоятельно, с партнером или в группе. К ним относятся: встряхивания мышц рук и ног (стоя, лежа), повороты туловища с расслабленным поясом верхних конечностей, махи с небольшой амплитудой и скручивание туловища вправо-влево (в виси на перекладине).
3. Специальные дыхательные упражнения - оказывают выраженное регулирующее влияние на организм человека. Выполнение дыхательных упражнений приводит к изменениям функционального состояния организма. Ритмичное спокойное дыхание с удлиненным выдохом оказывает на организм успокаивающее воздействие. Энергичные дыхательные упражнения с укороченным форсированным выдохом, наоборот, возбуждают и активизируют умственную активность.
4. Психологические средства - психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха.
5. Медико-биологические средства восстановления (могут быть назначены только

врачом). К ним относят воздействие физических и гидротерапевтических процедур, различные виды массажа, прием витаминов и других фармакологических препаратов, использование лечебных мазей, гелей, спортивных кремов и растирок, компрессов и многое другое.

5. Воспитательные мероприятия и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание нравственных качеств: преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки. По содержанию средства и методы делятся на следующие группы: психолого-педагогические - убеждающие,

направляющие, двигательные, поведенческо-организуемые, социально-организуемые.

На всех годах обучения в содержание программы включаются воспитательные мероприятия, на каждом году обучения меняется содержание и формы в зависимости от возраста, интересов и потребностей обучающихся.

Воспитательные мероприятия проводятся по следующим направлениям и темам:

Гражданско-патриотическое направление:

- 1. Тематический час «Главное слово в нашей судьбе», посвящённый Дню матери:** конкурс рисунков «Портрет мамы», конкурс видео-презентаций «Моя мама самая, самая», конкурс признаний и комплиментов», конкурс добрых поступков, конкурс-игровых программ с родителями.
- 2. «Мы - граждане России»** - беседа на тему: «Права и свободы человека как высшая ценность. Обязанности государства и гражданина». Конкурс творческих работ "Права и обязанности молодого гражданина" (на знание законодательства Российской Федерации, Тюменской области, государственной символики). Правовая игра-конкурс "Имею право..."
- 3. «Долг. Честь. Достоинство»:** беседы-занятия, организация праздников среди воспитанников и родителей, посвящённых Дню защитника Отечества.
- 4. «Тематический час «И все это Родина наша, а Родину надо беречь!»** - беседа с показом видео-презентаций о ВОВ, встречи с ветеранами, экскурсии к военно-историческим памятникам с возложением цветов, в музеи, подготовка литературно-музыкальных композиций.

Культурно-просветительское направление:

- 1. Практикум по культуре общения и поведения «Мы и Культура»:** лекции, беседы, тесты, тренинги по культуре общения.
 - Зачем человеку другие люди?
 - Роскошь человеческого общения.
 - Визитная карточка человека.
 - Вербальное, невербальное общение.
 - Какой я друг?
 - Мини – тренинг: «Я в коллективе»
 - Ток-Шоу «Мы и культура»: этический тренинг для подростков и молодёжи, тест «Культурный потенциал»
- 2. «Школа хороших манер»:**
 - тематическая беседа «О хороших манерах»,
 - знакомство с правилами культурного поведения «этикет за столом», «этикет в общественных местах», «деловой этикет»
 - проигрывание и обсуждение ситуаций по правилам поведения в театре, транспорте и других общественных местах, (в форме театрализации, просмотра видео и др.)
 - тесты по этикету
- 3. "Спешите делать добрые дела":**
 - конкурс «добрых дел»

- коллективные творческие дела,
- уроки доброты
- оказание адресной помощи семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации: сбор вещей, книг, игрушек

Профилактическое направление:

1. **«Твоё здоровье в твоих руках»** - спортивные эстафеты, соревнования, тестирование, конкурс плакатов и видео-презентаций «Мы за здоровый образ жизни!», тестирование.

Беседы: «Как вырасти здоровым», «Вредные привычки», «Если хочешь быть здоров», «Виды травм и оказания первой помощи», «Как экология влияет на здоровье», «Здоровый образ жизни, гигиена и профилактика заболеваний».

2. Конкурс на «лучшего таэквондиста».

Организация воспитательных мероприятий позволит сформировать и развить по окончании прохождения программы у обучающихся:

- развить коммуникативные навыки;
- воспитать чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственных качеств;
- сформировать общечеловеческие ценности - осознанное отношение к понятиям: культура, здоровье, человек, семья, Отечество.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Эффективность программы определяется по следующим критериям и показателям:

- **Познавательный:** творческий подход к решению задач, логичность решений, любознательность, анализ, синтез;
- **Коммуникативный:** умение слушать и слышать собеседника, принимать во внимание мнение других людей, выступать перед аудиторией, участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения, соблюдение этики взаимоотношений;
- **Регулятивный:** целеполагание, планирование работы, прогнозирование, самоконтроль.
- **Личностный:** внутренняя мотивация (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация).

Степень выраженности оцениваемых компетентностей: Н – низкий уровень – 1 балл, С – средний уровень – 2 балла, В – высокий уровень – 3 балла

Методы отслеживания результатов:

- Наблюдения за обучающимися в процессе обучения, во время мероприятий, беседы с родителями об изменении в поведении.
- Участие в соревнованиях, марафонах, олимпиадах, фестивалях и конкурсах различного уровня.
- Участие в мероприятиях различного уровня: активность, творческий подход.

- Выполнение контрольных нормативов (тестирование) – является одной из форм выявления уровня физического развития и физической подготовленности.
- стабильность посещения занятий воспитанниками – стремление к саморазвитию, интерес к занятиям;
- сплоченность группы;
- участие в общественной жизни Центра и города.

Перспективы развития программы:

- ✓ создание сборной команды из числа спортсменов-разрядников;
- ✓ подготовка инструкторов по данному направлению, умеющих организовывать и проводить занятия в группах начальной подготовки;
- ✓ развитие направления таэквон-до;
- ✓ участие в городских, областных соревнованиях.

Зачетные и переводные требования. Нет для 8-9 лет.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Зачет проходит в торжественной соревновательной форме.

Контрольные переводные нормативы на этапе начальной подготовки:

Контрольные упражнения	Возраст 10-12 лет
Общая физическая подготовка	-прыжок в длину с места (175см); -челночный бег 10х10м (28с); -подтягивание на перекладине (6 раз); -бег на 1000м (4,5мин); -сгибание и разгибание рук в упоре лежа (25раз); -поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (20раз)

Контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап:

Контрольные упражнения	Возраст 12-14 лет
Общая физическая подготовка	-прыжок в длину с места (185см); -челночный бег 10х10м (26с); -подтягивание на перекладине (10 раз); -бег на 1000м (4мин); -сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30раз); -поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (25раз)
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа.

Контрольные переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе:

Контрольные упражнения	На 2-ой год	На 3-ий год
Общая физическая подготовка	-прыжок в длину с места (190см); -челночный бег 10х10м (25с); -подтягивание на перекладине (12 раз); -бег на 1000м (3,5мин); -сгибание и разгибание рук в упоре лежа (40раз); -поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (35раз)	-прыжок в длину с места (220см); -челночный бег 10х10м (24с); -подтягивание на перекладине (15 раз); -бег на 1000м (3,25мин); -сгибание и разгибание рук в упоре лежа (50раз); -поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (45раз)
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками - 5,3 с. Суммарное время боковых ударов ногами- 8,2с. Суммарное время 6 «входов»-7,2с.	Суммарное время 6 прямых ударов руками - 4,6 с. Суммарное время боковых ударов ногами- 7,5с. Суммарное время 6 «входов»-6,5с.

Ожидаемые результаты:

По окончанию обучения воспитанники должны иметь следующие навыки и способности:

1. владение приемами самообороны;
2. физическая подготовленность;
3. формирование нравственных ценностей.

В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Способы проверки ожидаемых результатов:

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

РАЗДЕЛ 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Построение тренировочного процесса на начальных этапах многолетней подготовки направлено на гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья юных таэквондистов, на дальнейшее освоение и совершенствование техники и тактики.

На первом и втором этапах многолетней подготовки с 8 - 14 лет тренировочный процесс строится преимущественно на основе годовых микроциклов. Техничко-тактическая, двигательная, психическая подготовки в основном осуществляются параллельно и реже — последовательно. При этом нужно учитывать, что в дальнейшем при постановке задач максимального раскрытия индивидуальных возможностей таэквондистов для достижения высоких спортивных результатов макроструктура и периодизация тренировки становятся более сложными. Для таэквондистов 8–11 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий преимущественно общего двигательного содержания в течение 9–10 месяцев каждого года. При этом участие в трех тренировках в неделю обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено плавное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки. Тренировка 12–14-летних таэквондистов строится также без периодизации годового цикла при возможном увеличении числа занятий в неделю до четырех. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или в воскресенье. При этом необходимо учитывать влияние нагрузки на специализированных тренировках и объемов выполняемых технических действий для планирования отдыха от занятий за два-три дня до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке. Не рекомендуется изменять содержание недельных циклов под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико-тактической подготовки.

Желательным является двигательное совершенствование юных таэквондистов в летнее время (июнь–август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая ученикам выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Спортсмен должен также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

Техническое обеспечение занятия таэквон-до.

Главным техническим обеспечением является спортивный зал площадью не менее 75 кв.м. с хорошим освещением, специальным (мягким) покрытием, вентиляция, наличие подсобного помещения для хранения инвентаря.

В качестве инвентаря для занятий тхэквондо применяются: скакалки; механические и резиновые эспандеры; блоки с грузами; набивные мячи; металлические палки; штанги, гантели, гири; тренажеры для развития различных мышечных групп; булавы; шведские стенки; перекладины; угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса; отягощения (манжеты) для рук и ног, жилеты с отягощениями.

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки к соревнованиям таэквондистами, следует отнести: мешок боксерский (этот снаряд может быть различной формы и веса: мешок-гигант, пневмогидравлический мешок, шарообразный мешок и т.д.); подвижное чучело (фигура спортсмена во фронтальной боевой стойке, крепящаяся на кронштейне); просто чучело, используемое для отработки ударов; «Ванька-встанька» (силуэт, смонтированный в полукруглую металлическую чашу — за счет расположенного в основании чаши груза после ударов силуэт снова принимает вертикальное положение); пневматическая груша; насыпная груша; груша на растяжках (вертикальная); груша на растяжках (горизонтальная); наливная груша (состоит из резинового чехла, который на одну треть заливается водой и надувается воздухом); подвижная подушка на пружинах; различные варианты пунтбола (теннисные мячи, подвешенные к платформе; с грузом внизу для уменьшения амплитуды колебаний; теннисный мяч на шнурке, прикрепленный к повязке, надеваемой на голову, и т.д.); неподвижные манекены, крепящиеся к стене и другим прочным опорам; настенная подушка; лапы; специальный щит для отработки ударов ногами (сделан по примеру боксерской лапы, но гораздо больших размеров).

Спортивная одежда: добок (униформа для занятий таэквон- до) — удобная современная униформа для тренировок и соревнований. Изготовлен добок из отбеленной смешанной (Dan) или хлопковой ткани (Kapp) плотностью 250–300 г/м.

Dan (Дан) — добок из отбеленной смешанной ткани плотностью 250–300 г/м. Добок из такой ткани легче стирается и гладится, дает меньшую усадку после стирки, лучше держит форму и имеет более аккуратный «белый» вид.

Kapp (Капп) — униформа из легкой хлопковой ткани плотностью 250–300 г/м. Этот материал экологичен, хорошо впитывает пот и пропускает воздух. По нижнему краю куртки идет черная обшивка. Униформа обладателей черного пояса. Тренировочный костюм, налокотники, наколенники, бандажи, жесткие бюстгалтеры, перчатки, шлемы.

Компьютерное оборудование: экран, проектор, ноутбук;

Учебное оборудование: столы, стулья, магнитная доска (для теоретических занятий);

Наличие учебно-методического обеспечения (программа, календарно-тематические планы по годам обучения, сертификаты об обучении педагога на различных семинарах и курсах повышения квалификации, журналы учёта работы педагога, таблицы мониторинга).

РАЗДЕЛ 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании». – М.: Физкультура и спорт, 2010, с.113-127.
2. Бартош «Школа тренера». – М.: Боевые искусства мира, 2009, с.105
3. Вудман «Техника боя в таэквон-до». – М.: Таэквон-до, 2008, с.45-46, 48-50.
4. Вон Кью Кит «Таэквон-до на современном этапе». – М.: Издательство.
5. Грошенков «Школа выживания». – М.: Кунг-фу, 2009, с.30-32.
6. Дектярев И.П. «Таэквон-до» – М.: Физкультура и спорт, 2007, с.233-240.
7. Кайгородцева М.В. Методическая работа в системе дополнительного образования. Материалы, анализ, обобщение опыта. – М: Учитель, серия – дополнительное образование. – 2009.
8. Куприянов Б.В. Организация досуговых мероприятий. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. М.: академия, 2014.
9. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика. Основы курса. Учебник для вузов и ссузов. Гриф. УМО. М.: Юрайт, 2015.
10. Третьякова Л.В. Работа с семьей в учреждениях дополнительного образования. Аукцион методических идей. М: Учитель серия – дополнительное образование. – 2009.
11. Мартынов М.С. Разработка специальных комплексов для оптимизации тренировочного процесса юных спортсменов в таэквон-до при подготовке в экологических условиях жаркого и влажного климата//Современные технологии оптимизации тренировочного процесса спортсменов. - М., РГАФК, 2009 - С.15-17.
12. Мартынов М.С. Комплексные исследования по оптимизации тренировочного процесса юных спортсменов в таэквон-до в экологических условиях жаркого и влажного климата//Современные технологии оптимизации тренировочного процесса спортсменов. - М., РГАФК, 2009 - С.19-21.
13. Мартынов М.С. Формирование комплексов исследовательских методик для изучения динамики работоспособности юных спортсменов при подготовке в экологических условиях жаркого и влажного климата//Современные технологии оптимизации тренировочного процесса спортсменов. - М., РГАФК, 2009. - С.23-25.
14. Мартынов М.С. Оптимизация тренировочного процесса юных спортсменов при занятиях таэквон-до в экологических условиях жаркого и влажного климата (научно-практические рекомендации) - М., РГАФК, 2009.- 19 с.
15. Медведев А.Н. «Универсальная боевая система». – М.: Боевые искусства мира, 2009, с.96.
16. Оногченко «Оригинальные школы боя». – М.: Боевые искусства мира, 2010, с.25-26, 35-36.
17. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.

18. Филин В.П., Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта». – М.: Физкультура и спорт, 2009, с.126,157.
19. Хэппи Гровер «Будо». – М.: Боевые искусства мира, 2010, с.37-40

Примерный план учебно-тренировочной работы в группе начального обучения первого года:

1. Теория: «История развития таэквон-до в послевоенной Корее (1945-1955 г.г.). Важность занятия дыхательными упражнениями в тренировке таэквон-до». - 3 мин.
1. Ритуал, дыхательные упражнения - 3 мин.
2. Подвижная игра - 7 мин.
3. Общая и специальная разминка - 7 мин.
4. Упражнения на гибкость - 8 мин.
 - 4.1. Наклоны из седа (ноги вместе).
 - 4.2. Наклоны из седа (ноги врозь).
 - 4.3. Шпагаты: право- и левосторонний, поперечный.
5. Упражнения для разучивания основных элементов техники- 7 мин.
 - 5.1. Махи ногами вперед (для нерьо-чаги).
 - 5.3. Упражнения для ноги «складной нож» (для ап-чаги).
6. Подвижная игра. - 4 мин
7. Упражнения общей физической подготовки - 6 мин.
 - 7.1. Упражнение «рыбка».
 - 7.2. Упражнения «склепка».
 - 7.3. Отжимание руками от пола или гимнастической скамейки в упоре лежа.
8. Ритуал, дыхательные упражнения - 3 мин.

Примерный план работы со спортсменами второго-третьего года обучения в начальной группе:

1. Теория: «Правила проведения соревнований по таэквон-до. Запрещенные действия». - 4 мин.
1. Ритуал, дыхательные упражнения - 3 мин.
2. Разминка, включающая бег, прыжки, семенящий шаг, эстафеты - 8 мин.
3. Общеразвивающие специальные упражнения - 4 мин.
4. Упражнения на гибкость в парах - 8 мин.
 - 4.1. Наклоны.
 - 4.2. "Мост".
 - 4.3. Шпагаты: поперечный и продольные.
5. Специальные имитационные упражнения таэквондиста - 4 мин.
6. Передвижения в традиционных стойках -8 мин.
7. Изучение формальных комплексов - пумсэ - 10 мин.
8. Упражнения общей физической подготовки - 7 мин.
 - 8.1. Подтягивание на перекладине.
 - 8.2. Поднимание ног до прямого угла в висе на "шведской стене".
9. Подвижная игра 6 мин.

Рекомендуется участие юных спортсменов в соревнованиях по пумсэ.

Задачи подготовки:

1. Разностороннее развития физических возможностей организма.
2. Укрепление организма и закаливание.
3. Развитие координации движений, овладение основными двигательными навыками и умениями, а также отдельными движениями, присущими таэквон-до.
4. Формирование устойчивого интереса к многолетнему спортивному совершенствованию.

Методы подготовки: игровой, соревновательный, методы строго регламентированных упражнений (круговой, повторный, непрерывный и равномерный).

Средства тренировки: групповые упражнения в строю и в парах под общую команду тренера, самостоятельное освоение по заданию тренера в парах, гимнастические и акробатические упражнения, прыжки, метания, упражнения со снарядами, подвижные игры, участие в соревнованиях как в поединках, так и формальных комплексах.

Примерная структура подготовки: общая физическая подготовка - 50% от общего времени, игровая подготовка 10-30%; специальная подготовка - 20-40% (развитие специальных качеств и овладение основами вида спорта, участие в соревнованиях).

Количество тренировочных занятий: 1-й год обучения - 2 раза в неделю, 2-й - 3раза, 3-й -3 раза.

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль: полный врачебный осмотр 2 раза в год и дополнительно в случае болезни. В тренировочном занятии - контроль ЧСС, внешней реакции организма на нагрузку, самооценки состояния до, во время и после занятий.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации вносятся соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Требования

к комплектованию учебных групп по таэквондо:

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и педагогами дополнительного образования в соответствии типовым Положением «Об учреждении дополнительного образования детей».

Учебные группы комплектуются из числа воспитанников, принадлежащих к разным группам здоровья.

На подготовительный этап зачисляются учащиеся начальных классов общеобразовательных школ, желающие заниматься таэквон-до, имеющие письменное заявление родителей и разрешение от врача-педиатра.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники таэквон-до, выполнение контрольных нормативов и сдача обязательной программы аттестации.

1 год обучения учащиеся узнают особенности своего здоровья и как его улучшить. Разучивают комплексы корригирующей гимнастики. Согласно учебной программе дополнительного образования воспитанники осваивают базовую технику таэквон-до (ИТФ), различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазания и ползания. Разучивают комплексы утренней гимнастики. Разучивают различные подвижные игры и учатся самостоятельному их проведению и их организации. Знакомятся с историей таэквон-до и других видов спорта.

2-ой год обучения учащиеся совершенствуют навыки выполнения базовой техники таэквон-до (ИТФ), учатся грамотно выполнять комплексы корригирующей гимнастики. Осваивают новые двигательные навыки, применяемые в гимнастике, легкой атлетике, акробатике и подвижных игр. Знакомятся с правилами ведения следующих спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон.

3-4 года обучения учащиеся должны не только выполнять базовые упражнения по таэквон-до (ИТФ), но и составлять самостоятельно комплексы утренней зарядки, разминки и корригирующей гимнастики, а также уметь объяснять назначение каждого упражнения. Особое внимание следует уделять учащимся, которым показаны занятия лечебной физической культурой после какого-либо заболевания или травм. Они должны уметь контролировать нагрузку при выполнении базовой техники таэквон-до (ИТФ), выполнять индивидуальные комплексы, составленные инструкторами ЛФК и педагогом дополнительного образования. Совершенствовать двигательные навыки, применяемые таэквон-до (ИТФ), легкой атлетике, гимнастике, акробатике и подвижных играх. Учатся играть в спортивные игры по облегченным правилам.

На завершающем этапе начального образования учащиеся должны осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности по разделам: таэквон-до (ИТФ), гимнастика, легкая атлетика, акробатика. Учащиеся должны уметь самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. Должны точно знать назначение базовых блоков,

ударов ногами и руками по таэквон-до (ИТФ). Уметь использовать специальную амуницию. Иметь базовый словарь корейских терминов по таэквон-до (ИТФ). Самостоятельно составлять показательную программу из базовых упражнений по таэквон-до (ИТФ).

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей таэквон-до, физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний во II и III годах обучения вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания до врачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

I этап: начальная подготовка – 8-10 лет

На этапе начальной подготовки не должно быть тренировочных занятий со значительными физическими и психическими нагрузками, однообразного и монотонного материала. В процессе обучения технике движений ни в коем случае не следует пытаться стабилизировать ее, добиваясь стойкого двигательного навыка, позволяющего достигнуть определенных спортивных результатов. В это время у юного спортсмена закладывается разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий.

На занятии используется корейская терминология - дань уважения к первоисточникам таэквон-до. Команды и счет, под который выполняется упражнение, также произносятся на корейском языке.

Методы подготовки: игровой, соревновательный, методы строго регламентированных упражнений (круговой, повторный).

Средства тренировки: подвижные игры, бег, эстафеты, гимнастические и акробатические упражнения, прыжки, многоскоки, метания, групповые упражнения в строю и в парах под общую команду тренера, формальные комплексы (пумсэ).

Примерная структура подготовки: игровая подготовка - 50-60% от общего времени; общая физическая подготовка - 20-30%; специальная подготовка - 20%.

Количество тренировочных занятий: 2-3 раза в неделю.