

Утверждаю
Директор МБОУ КСОШ № 19
М.Ф. Филь
«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СЕКЦИИ
«ТХЭКВОНДО»

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ДЮКФП по тхэквондо составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», от 13.01.96 №12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- » подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- профессиональную подготовку (подготовку инструкторов и судей по тхэквондо).

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Однако, данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса.

Учебный план, рассчитанный на 7-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, психологическую, интегральную и профессиональную подготовку.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной классификации.

Весь учебный материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочный, что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе.

На каждом этапе решаются определенные задачи.

На этапе начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития,
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.
4. Привитие интереса к занятиям тхэквондо.
5. Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

На учебно-тренировочном этапе:

1. Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники тхэквондо и других видов спорта.
3. Воспитание специальных двигательных способностей.
4. Приобретение соревновательного опыта как в тхэквондо, так и в других видах спорта.
5. Воспитание специальных психологических качеств.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Занятия по тхэквондо проводятся с отступлением в ту или иную сторону.

Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетнего обучения;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических знаний и самостоятельно.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся тхэквондо производится 2 раза в год.

Основными формами занятий в спортивных школах и секциях являются: групповые практические занятия по тхэквондо; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по

заданию тренера; лекции и беседы; инструкторско-методические занятия; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в спортивных соревнованиях.

Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в городских, областных, краевых и республиканских соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

На основании годовых планов-графиков распределения учебных часов тренеры-преподаватели составляют месячные и поурочные планы работы. В расписании занятий необходимо предусмотреть правильное распределение тренировочных нагрузок в недельных и месячных циклах.

Для спортсменов групп спортивного совершенствования разрабатываются индивидуальные годовые и перспективные планы тренировки, совместно с тренером, врачом и на основании календаря соревнований.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцированно для этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. Кроме того, существенное влияние на построение тренировочного процесса оказывает календарь соревнований. Если занимающиеся этапа начальной подготовки участвуют в соревнованиях 6-8 раз в год, то учебно-тренировочного и этапа спортивного совершенствования соревнуются практически в течение всего года.

Для этапа начальной подготовки рекомендуется одноцикловое планирование (три периода тренировки).

Основным средством подготовки в таэквондо, как и в других видах спорта являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств применительно к требованиям тхэквондо (ВТФ). В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов тхэквондо (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, послушания).

Основным методом подготовки в тхэквондо является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровой метод, соревновательный, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Игровой метод чаще всего используют в группах начальной подготовки. В группах учебно-тренировочных этот метод используется как правило в переходном периоде.

Соревновательный метод (различные виды спаррингов) способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

На различных этапах подготовки соотношение средств и методов подготовки должно быть оптимальным по отношению к уровню подготовленности и задач этапа.

Параллельно с овладением техникой тхэквондо и совершенствованием спортивного мастерства, в спортивных школах проводится подготовка судей по спорту, которая осуществляется путем проведения специальных инструкторско-методических занятий, судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачетов в соответствии с требованиями программы.

Планирование учебно-тренировочного процесса.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

1. ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Основная задача этого периода - повышение уровня общей подготовленности (физической, технической, координационной и т.д.) и обогащение двигательного опыта занимающихся разнообразными навыками (упражнения из других видов спорта, игровые упражнения и т.д.). Продолжительность данного этапа 1.5-2 месяца (6-9) недель. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80 - 20%, для УТГ-60-40%.

2. СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Задачи:

- 1.Повышение уровня общей и специальной подготовленности.
- 2.Освоение базовых технических навыков тхэквондо.
- 3.Повышение уровня общедвигательной подготовленности.

Продолжительность данного этапа 1.5-2 месяца (или 6-8 недель).

II. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Задачи:

- 1.Участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях.
 - 2.Поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности.
- Продолжительность соревновательного периода - 5-6 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (спарринг) выступает в качестве специализированного средства подготовки. Не следует перенасыщать подготовку в этом периоде специальными средствами. Необходимо помнить о том, что главные поединки и победы впереди. При больших перерывах между соревнованиями (3-4 недели) необходимо включать в подготовку микроциклы (недельные циклы) полностью состоящие из средств общефизической подготовки.

III. ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Задачи:

- 1.Организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы, упражнения на гибкость и т.д.).
- 2.Лечение травм и заболеваний.
- 3.Прохождение комплексных медицинских обследований. Продолжительность переходного периода 1.5-2 месяца.

Для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства рекомендуется двухцикловое планирование, а также может быть предусмотрена организация тренировочного процесса по индивидуальным графикам.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для этапа начальной подготовки

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО

Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в древнем мире, средневековье, современное развитие.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Весовые категории. Форма тхэквондиста для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортсмен - боец, со стойкой и несгибаемой волей - цель подготовки в тхэквондо (беседа).

Средства: Полусвободные спарринги. Условные бои.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Простейшие танцевальные шаги: полька. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ, (вес от 1 до 3 кг)

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивным мячом. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

НА БРЕВНЕ - ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.

НА ПЕРЕКЛАДИНЕ И КОЛЬЦАХ - подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.

ПА КОЗЛЕ И КОНЕ - опорные прыжки.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое плечо.

Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

ФУТБОЛ

Удары по мячу левой и правой ногой, ведение мяча, остановка мяча. Двусторонняя игра с соблюдением элементарных правил.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; **ДЮЧУМ СОГИ** - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; **АП СОГИ** - высокая стойка; **АП КУБИ** - длинная стойка.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня; **МОМТХОН МАККИ** - защита среднего уровня;

ОЛЬГУ ЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности.

5. Пхумсе:

N 1 Тхэгык Иль Дянг.

ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП

1. Знать стойки: **МОА СОГИ, НАРАНХИ СОГИ, АП СОГИ.**

2. Удары руками: **БАРО ЧИРУГИ.**

3. Блоки: **АРЭ МАККИ, МОМТХОН МАККИ, ОЛЬГУЛЬ МАККИ.**

4. Удары ногой: **АП ЧАГИ.**

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО

Развитие тхэквондо в России.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Элементарные сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате,

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режим дня спортсмена рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля - самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные трудности и препятствия в тхэквондо. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию (беседа).

Средства: Полусвободные спарринги. Соревнования в группах. Соревнования по другим видам единоборств: бокс на ограниченной (уменьшенной) площадке; вольная борьба.

Спортивные игры с соблюдением элементарных правил: " регби ", " баскетбол без ведения ", и т.п. Игры на формирование навыков отвлечения соперника.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основная стойка, стойка - ноги врозь. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОРУ на месте и в движении. Лазание по скамейке, лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на бревне.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Прыжки на месте и движения. Прыжки с изменениями положения ног.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

ОРУ с гимнастической палкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега. Несколько кувырков вперед и назад. Стойки на голове и руках. Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседание, прыжки. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бег на скорость от 50 до 60 м. Бег на выносливость 500 - 1500 м. Прыжки в длину и высоту. Метание набивного мяча.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч.

Подвижные игры - игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ. - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ - высокая стойка;

АП КУБИ - длинная стойка;

ДУИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

БОМ СОГИ - стойка "тигра";

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКЫТ - кончики пальцев;

ООННАЛЬ - ребро ладони.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;

АП ПЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;

ЕП ЧАГИ - удар ногой в сторону.

5.Пхумсе:

№ 1 Тхэгык Иль Дянг;

№ 2 Тхэгык И Дянг.

6.Отработка техники 3-х шагового спарринга.

ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП

1.Знать стойки; Д10ЧУМ СОГИ, АП КУБИ.

2.Удары руками: БАНДЕ ЧИРУГИ.

3.Блоки: ХЭЧО МАККИ.

4.Удары ногой: МИРО ЧАГИ.

5.Пхумсе: Тхэгык И Дянг.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО

География развития тхэквондо в мире.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия).

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня

Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий тхэквондиста. Простейшие приемы тактической подготовки. Расположение на додзюге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Средства:

- Свободные спарринги, соревнования по тхэквондо.
- Соревнования по боксу, борьбе.
- Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед, прыжки вводу с вышки и т.д.
- Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий ("умение терпеть"), например - длительные кроссы по сильно пересеченной местности; бег на лыжах, с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОРУ на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползание с партнером на спине. Преодоление препятствий.

ОРУ с гимнастической палкой.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением назад, Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку. /

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырёх партнеров с изменением высоты.

Перевероты в сторону. Сальто вперед, назад. Сальто с разбега. Прыжки на батуте.

УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ

Упражнения с гантелями и штангой.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10 * 5 м. Фартлек. Кросс по песку и воде. Выполнение специальных упражнений в воде.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол, футбол, ручной мяч.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 .Стойки:

НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ - ,-шзкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ - высокая стойка:

АП КУБИ -длинная стойка;

ДУИТ КУПИ - низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;
БОМ СОГИ - стойка "тигра";
МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;
КОА СОГИ - перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;
ГИБОН ДЮНБИ - стойка готовности.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;
БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;
СОНКЫТ - копчики пальцев;
СОННАЛЬ - ребро ладони;
ЧИГИ - рубящий удар;
АЛ ЧИГИ - удар вперед вверх;
АН ЧИГИ - удар вовнутрь.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;
МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;
ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня;
ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;
СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони;
ИОТ ГЕЛЬ МАККИ - скрестный блок двумя руками;
СОННАЛЬ МАККИ - блок ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;
МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;
ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;
НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;
АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;
БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;
ЕП ЧАГИ - удар ногой в сторону;
БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;
ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад.

5. Пхумсе:

Н 1 Тхэгык Иль Дянг; Н 2 Тхэгык И Дянг; Н 3 Тхэгык Сам Дянг; Н 4 Тхэгык Са Дянг.

6. Степовая программа.

7. Отработка техники 3-х - 2-х шагового спарринга.

8. Отработка бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов ног.

9. 0фициальные соревнования.

ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП

I Знать стойки: ДУИТ КУБИ.

2. Удары руками: СОННАЛЬ ЧИГИ.

3. Блоки: СОННАЛЬ, ХЭЧО МАККИ.

4. Удары ногой: ДОЛЛЕ ЧАГИ.

5. Пхумсе: Тхэгык И Дянг.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учебно-тренировочного этапа

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТЕ РОССИИ

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.

КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО

Тхэквондо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний.

Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо, одежде и обуви.

Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь).

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления. Поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебно-тренировочная группа как коллектив, Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатические упражнения, кувырки, кульбиты, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения.

Прыжки на батуте. Упражнения на перекладине, брусьях, кольцах.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег на 30, 60 и 100 м. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание набивных мячей и ядер различными способами

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения со штангой, занятия на тренажерных снарядах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ - высокая стойка;

АП КУБИ - длинная стойка;

ДУИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

БОМ СОГИ - стойка "тигра";

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

КОА СОГИ - перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;

ГИБОН ДЮНБИ - стойка готовности.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКЫТ - кончики пальцев;

СОИНАЛЬ - ребро ладони;

ЧИГИ - рубящий удар;

АП ЧИГИ - удар вперед вверх;

АН ЧИГИ - удар вовнутрь;

ПХАЛЬ МОК - удар предплечьем;

ПХАЛЬ КУП - удар локтем;

ИОП ЧИРУГИ - удар в сторону;

ДОЛЛЕ ЧИРУГИ - удар по кругу;

БАККАТ ЧИГИ - удар по окружности наружу.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

МОМТХОП МАККИ - защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;

СОНН АЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони;

ИОТ ГЕЛЬ МАККИ - скрестный блок двумя руками;

СОННАЛЬ МАККИ - блок ребром ладони.

4.Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;

ЕП ЧАГИ - удар ногой в сторону;

БАЛЬ ТЫН Г ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;

ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы.

5.Пхумсе:

N 1 Тхэгык Иль Дянг;

N 2 Тхэгык И Дянг;

N 3 Тхэгык Сам Дянг;

N 4 Тхэгык Са Дянг;

N 5 Тхэгык О Дянг.

6.Степовая программа.

7.Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;

БАЛЬ ТЫН Г ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;

ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы.

8.Совершенствование 3-х - 2-х шагового спарринга.

9.Совершенствование бесконтактного спарринга, с использованием только техник ударов ногами.

10.Официальные соревнования.

ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП

1.Знать стойки: БОМ СОГИ.

2.Удары руками: СОНКЫТ.

3.Блоки: СОННАЛЬ МАККИ.

4.Удары ногой: ЕП ЧАГИ, НЭРЕ ЧАГИ, БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ, АП НЭРЕ ЧАГИ

5.Пхумсе: Т.хэгык Сам Дянг.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массового спорта в России и повышение спортивного мастерства.

КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ТХЭКВОНДО

Итоги и анализ соревнований на первенство России, Европы и Мира.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Ведение счета и его оглашение. Правила и порядок. Цель и задачи соревнований.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Характеристика и функции мышц верхних и нижних конечностей.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Влияние вредных привычек на организм занимающихся (наркомания, токсикомания). Дневник самоконтроля. Его значение и правила ведения.

Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в тренировочном процессе и быту.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Методы обучения движениям и их взаимосвязь. Последовательность в обучении. Педагогические принципы в обучении движениям (наглядность, последовательность, систематичность, непрерывность и т.д.). Пути устранения ошибок при обучении.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие отдельных компонентов тактического мышления: быстроты, оперативности, ситуативности и т.д. Понятие об антиципации (способности к предвидению). Роль предвидения действий соперника для эффективного решения исхода поединка. Развитие антиципации путем моделирования поединка. Сбор информации о сопернике, ее анализ и принятие решений.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психология поединка (общие понятия).

Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в тхэквондо.

Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения.

Конфликтные ситуации в тхэквондо. Психология поведения в случае проигрыша.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег 60,100 м. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину, высоту.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол, футбол, ручной мяч.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 .Стойки:

НАРАПХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ - высокая стойка;

АП КУБИ -длинная стойка;

ДУИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;

БОМ СОГИ - стойка "тигра";

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

КОА СОГИ - перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;

ГИБОН ДЮНБИ - стойка готовности.

2.Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКЫТ - кончики пальцев;

СОННАЛЬ - ребро ладони;

ЧИГИ - рубящий удар;

АП ЧИГИ - удар вперед вверх;

АН ЧИГИ - удар вовнутрь;

ПХАЛЬ МОК - удар предплечьем;

ПХАЛЬ КУП - удар локтем;

ИОП ЧИРУГИ - удар в сторону;

ДОЛЛЕ ДЖИРУГИ - удар по кругу;

БАККАТ ЧИГИ - удар по окружности наружу.

3.Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони;

ИОТ ГЕЛЬ МАККИ - скрестный блок двумя руками;

СОННАЛЬ МАККИ - блок ребром ладони.

4.Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

І ЮРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;
ЕП ЧАГИ - удар ногой в сторону;
БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;
ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад;
АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы;
ТЬЮ АП ЧАГИ - удар в прыжке ногой вперед;
ТЬЮ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар в прыжке ногой по окружности;
ГЬЮ ЕП ЧАГИ - удар в прыжке ногой в сторону;
ТЬЮ ДУИ ЧАГИ - удар в прыжке ногой назад.

5.Пхумсе:

№ 1 Тхэгык Иль Дянг;
№ 2 Тхэгык И Дянг;
№ 3 Тхэгык Сам Дянг;
№ 4 Тхэгык Са Дянг;
№ 5 Тхэгык О Дянг;
№ 6 Тхэгык Юк Дянг.

б.Стеновая программа.

7.Удары по лапам со степа:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;
МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;
ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;
НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;
АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;
БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;
БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;
ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад;
АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы.

8.Совершенствование 2-х шагового и 1-го спарринга.

9. Отработка спарринговой техники в жилетах.

10.Официальные соревнования.

ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП

- 1.Знать стойки: ХАК ДАРИ СОГИ, ГИБОК ДЮНБИ.
- 2.Удары руками: ПХАЛЬ МОК, ПХАЛЬ КУП, БАККАТ ЧИГИ.
- 3.Блоки: ИОТ ГЕЛЬ МАККИ.
- 4.Удары ногой: БАЛЬ ТЫНГ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, ДУИ ЧАГИ, АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ.
- 5 .Пхумсе: Тхэгык Са Дянг, Тхэгык О Дянг.

6 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Понятие о нокауте. Правила определения нокаута. Действия участника и судей при нокауте,

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА

ЧЕЛОВЕКА

Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости (краткие сведения). Взаимосвязь физиологических функций организма.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Профилактика травматизма.

Правила оказания первой помощи при травмах различного характера: ссадины, ушибы, раны, переломы костей, растяжение связок, обмороки, тепловые и солнечные удары, обморожения и т.д.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Учебно-тренировочный урок (тренировка) как основная форма занятий: структура и содержание. Общефизическая подготовка и специальная физическая подготовка. Принципы спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки; единство обучения и тренировки. Единство сторон подготовки тхэквондиста.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Тактика участия в турнирах.

Стратегия и тактика участия в серии соревнований и в соревновательном периоде. Совершенствование тактического мышления, развитие антиципации. Тактика передвижений, тактика проведения основных атакующих и защитных приемов. Распределение сил на весь поединок.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Соперничество как стимул достижения наивысших результатов. Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки. Понятие о стрессе как о реакции приспособления.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег 100 м. Бег 2000 м. Кросс на пересеченно местности 6-8 км. Метание гранаты 700 гр. Прыжки в длину и высоту. Толкание ядра 5 кг.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Упражнения с гирями 16 кг - рывок и толчок. Упражнения со штангой и гантелями.

ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Перетягивание каната. Рондат. Фляк. Сальто вперед с мостика. Сальто назад со страховкой. Упражнения на батуте.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Совершенствование ранее изученной техники.

2. Пхумсе:

№ 1 Тхэгык Иль Дянг;

№ 2 Тхэгык И Дянг;

№ 3 Тхэгык Сам Дянг;

№ 4 Тхэгык Са Дянг;

№ 5 Тхэгык О Дянг;

№ 6 Тхэгык Юк Дянг;

№ 7 Тхэгык Чиль Дянг;

№ 8 Тхэгык Пхаль Дянг.

3. Степовая программа.

4. Скоростная работа по лапам со степа'

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;

БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;

ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы

5. Отработка спарринговой техники в жилетах.

6. Совершенствование одноименного спарринга.

7. Учебный спарринг.

8. Официальные соревнования.

ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП

1. Одноименный спарринг.

2. Стеновая программа.

3. Скоростная работа по лапам: АП ЧАГИ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, МИРО ЧАГИ.

4. Спарринговая техника в жилетах.

5. Пхумсе: №6, №7, №8.

7 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Классификация соревнований: личные, командные, лично-командные, первенства и кубковые соревнования, квалификационные соревнования. Классификация соревнований по масштабу, ведомственной принадлежности.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность. Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности основных продуктов.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Разминка, ее задачи и методика проведения. Физические упражнения - основное средство подготовки. Общие понятия о классификации физических упражнений.

ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Проведение разминки с группой перед учебно-тренировочным занятием.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуализация тактической подготовки. Учет антропометрических показателей, уровня развития двигательных и психических качеств, личностных особенностей, склонностей, типологии высшей нервной деятельности при составлении индивидуальных планов ведения поединков. Прогноз ситуаций и вероятности риска в предстоящем поединке.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о релаксации (расслаблении). Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки тхэквондиста. Преодоление неблагоприятных условий быта, тренировки, условий соревнований, воздействий противника. Регуляция стрессовых состояний.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег 400 м на результат. Кроссовая подготовка 6-8 км. Прыжки в длину и высоту. Упражнения в толкании ядра 5 кг.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Упражнения со штангой, гирями. Рывок и толчок.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ И АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Перекладина- подъем разгибом, подъем переворотом, подтягивание. Брусья - стойка на плечах, угол в упоре, сгибание и разгибание рук. Рондат. Фляк. Сальто вперед и назад.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Футбол, баскетбол, гандбол, регби по упрощенным правилам.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 1.Совершенствование ранее изученной техники,
- 2.Совершенствование одношагового спарринга.
- 3.Ознакомление с высшими пхумсе.
- 4.Стеновая программа.
- 5.Работа по лапам на скорость, на выносливость.
- 6.Отработка спарринговой техники в жилетах.
- 7.Учебный спарринг.
- 8.Официальные соревнования.

ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП

- 1 .Степовая программа.
- 2.Скоростная работа по лапам; НЭРЕ ЧАГИ, БАЛЬ ТЫНГ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, ДУИ ЧАГИ, АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ.
- 3.Учебный спарринг.