

**Рабочая программа
спортивной секции тхэквондо ИТФ
для группы начальной подготовки
1-го года обучения
(1-3 классы)**

Рабочая программа спортивной секции тхэквондо ИТФ для группы начальной подготовки первого года обучения (1-3 классы) составлена и модернизирована с учетом выделенных 3-х часов в неделю на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (М.: Физкультура и Спорт. – 2009). Программа по тхэквондо ИТФ подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ИТФ.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих целей:

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.
2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой и тактикой ведения поединков.
3. Осваивать технику тхэквондо в условиях соревнований при использовании типовых боевых взаимодействий и тактических моделей их применения в соревнованиях.
4. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.
5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Задачи программы:

- способствовать развитию физических качеств;

- изучить технику ударов руками и ногами;
- изучить базовую технику.

Анализ практики работы в спортивных школах, в спортивных секциях общеобразовательных школ и в детских секциях спортивных клубов оказывает, что занятия тхэквондо целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

В программе изложены способы формирования тактических умений и специализирования соревновательной техники при изложении специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств ведения соревнований по видам тхэквондо и по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения основных ударов руками и ногами, приемов маневрирования и действий нападения и обороны, а также освоения научно-методических терминов при формировании тактических умений.

Применение программы для организации тренировочного процесса требует корректировки при выявлении различий между двигательным и психическим развитием детей и подростков в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности их общего развития, а также в связи с началом занятий тхэквондо в разном возрасте.

Девочки, занимающиеся тхэквондо, осваивают соответствующие средства выполнения тулей, демонстрации специальной техники и ведения поединков, приведенные в настоящей программе для обучения мальчиков.

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

Вид подготовки	Этап подготовки								
	НП	УТ	СС						
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года			
		2-й	3-й		3-й	4-й		2-й	3-й
Общая физическая	19,2	17,0	14,9	12,8	10,6	9,6	9,6	8,2	6,8
Специальная физическая	12,8	10,6	8,5	9,6	8,5	7,4	5,6	4,8	4,1

Технико- тактическая	68,0	72,4	76,6	77,6	80,9	83,0	84,8	87,0	89,1
-------------------------	-------------	------	------	------	------	------	------	------	------

**План-схема цикла подготовки и примерного распределения
программного материала для 1-го года обучения в учебной группе
этапа начальной подготовки**

Структура годовичного цикла	месяцы	Всего за год								
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Кол-во тренировочных (в неделю) дней	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68
Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68
Разделы подготовки										
1.Общая физическая подготовка (ОФП)										
-координационные способности	1				1					2
-быстрота		1				1				2
-скоростно-силовые качества			1				1			2
-гибкость		1			1				1	3
-выносливость	1			1		1		1		4
2.Специальная физическая подготовка (СФП)										
-приёмы нападения и маневрирования						1	1	1	1	4
-упражнения на мешке		1		1	1	1		1		5
3.Технико-тактическая подготовка (ТТП)										
-индивидуальные занятия	3	3	3	3	3	2	3	2	2	24
-парные занятия	1	2	2	2	2	1	2	2	2	16
-поединки по заданию			1	1		1	1	1	1	6

Ожидаемые результаты освоения программы:

После прохождения данного этапа обучения предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к занятиям тхэквондо;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в тхэквондо.
- владение навыками техники тхэквондо в соответствии с квалификационными требованиями;
- овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе.

После освоения полного объёма образовательной программы выпускник секции тхэквондо должен обладать следующими личностными качествами:

- целеустремлённостью,
- выносливостью,
- организованностью;
- владеть навыками техники тхэквондо в соответствии с квалификационными экзаменами требованиями;
- выполнить требования спортивного разряда,
- овладеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Рабочая программа для группы начальной подготовки 1-го года обучения.

№ п/п	Дата	Основная тема	Кол-во часов	Содержание занятий
1.		ОФП, координационные способности	2	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
2.		ОФП, выносливость	2	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
3.		ТТП, индивидуальные занятия	2	Базовые стойки. Ап чумок чируги.
4.		ТТП, парные занятия	2	«Пятнашки». Ап чумок чируги.
5.		ТТП, индивидуальные занятия	2	Базовые стойки. Ап чаги.
6.		ТТП, индивидуальные занятия	2	Базовые стойки, перемещения в них.
7.		ОФП, быстрота	1	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок чируги.
8.		ОФП, гибкость	2	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
9.		СФП, упражнения на мешке	2	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.
10.		ТТП, индивидуальные занятия	2	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.
11.		ТТП, парные занятия	2	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.
12.		ТТП, индивидуальные занятия	2	Базовая техника. Блоки, удары.
13.		ТТП, парные занятия	1	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
14.		ТТП, индивидуальные занятия	2	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
15.		ОФП, скоростно-силовые качества	1	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание

				медицинболов.
16.		ТТП, индивидуальные занятия	2	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.
17.		ТТП, индивидуальные занятия	2	Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
18.		ТТП, индивидуальные занятия	1	Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
19.		ТТП, парные занятия	2	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
20.		ТТП, парные занятия	2	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
21.		ТТП, поединки по заданию	2	«пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги
22.		ОФП, выносливость	1	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.
23.		СФП, упражнения на мешке	2	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
24.		ТТП, индивидуальные занятия	1	Саджу маки, стойки, блоки удары.
25.		ТТП, индивидуальные занятия	2	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
26.		ТТП, индивидуальные занятия	2	Саджу маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
27.		ТТП, парные занятия	1	Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
28.		ТТП, парные занятия	2	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
29.		ТТП, поединки по заданию	2	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
30.		ОФП, координационные способности	1	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
31.		ОФП, гибкость	2	Махи, наклоны, шпагаты.

32.		СФП, упражнения на мешке	2	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.
33.		ТТП, индивидуальные занятия	2	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
34.		ТТП, индивидуальные занятия	1	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
35.		ТТП, индивидуальные занятия	2	Чон Джи туль.
36.		ТТП, парные занятия	2	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
37.		ТТП, парные занятия	2	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
38.		ОФП, быстрота	2	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
39.		ОФП, выносливость	1	Бег 7 мин. Подвижные игры.
40.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	2	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
41.		СФП, упражнения на мешке	2	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.
42.		ТТП, индивидуальные занятия	2	Чон Джи туль. Доллео чаги.
43.		ТТП, индивидуальные занятия	1	Чон Джи туль. Доллео чаги.
44.		ТТП, парные занятия	2	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
45.		ТТП, поединки по заданию	2	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.
46.		ОФП, скоростно-силовые качества	1	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднятие бедра с отягощением.
47.		СФП, приёмы нападения и	1	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в

		маневрирования		стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
48.		ТТП, индивидуальные занятия	1	Чон Джи туль. Доллео чаги на месте.
49.		ТТП, индивидуальные занятия	1	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
50.		ТТП, индивидуальные занятия	1	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
51.		ТТП, парные занятия	1	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
52.		ТТП, парные занятия	1	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
53.		ТТП, поединки по заданию	1	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
54.		ОФП, выносливость	1	Бег 8 мин. Подвижные игры.
55.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	1	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
56.		СФП, упражнения на мешке	1	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.
57.		ТТП, индивидуальные занятия	1	Чон Джи туль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.
58.		ТТП, индивидуальные занятия	1	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
59.		ТТП, парные занятия	1	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
60.		ТТП, парные занятия	1	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
61.		ТТП, поединки по заданию	1	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.

62.		ОФП, гибкость	1	Махи, наклоны, шпагаты.
63.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	1	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.
64.		ТТП, индивидуальные занятия	1	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.
65.		ТТП, индивидуальные занятия	1	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа.
66.		ТТП, парные занятия	1	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа.
67.		ТТП, парные занятия	1	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника.
68.		ТТП, поединки по заданию	1	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.

Список литературы.

1. 1988 by Gen. Choi Hong Ni «ТАЕКВОН – DO ITF»
Энциклопедия ТАЭКВОН-ДО ИТФ
Перевод на русский язык АО «ТКД» 1993
2. Таэквон-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н.
Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
ОАО Общество «Торнадо», 2001 г.
3. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско_юношеских спортивных школ и специализированных детско_юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.