

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа тхэквондо ИТФ I уровня (базовый) второго года обучения составлена и модернизирована с учетом выделенных 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). Данная программа была сокращена от исходной программы в процентном соотношении с учетом выделенных часов.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Регулярные занятия упражнениями, заимствованы из тхэквондо, весьма благотворно воздействуют на развитие двигательных качеств, психики, волевых качеств, формируют прикладные навыки, необходимые в повседневной жизни. Особенно ценны эти занятия в плане развития и совершенствования таких качеств как быстрота двигательной реакции, координация движений и ловкость, а также качеств, связанных с сосредоточением и переключением внимания, концентрации усилий и других.

Цель - 8-7 гып (Программа желтого пояса, желтого пояса с зеленой полоской)

Желтый пояс символизирует Землю, в которую пускают корни, и из которых прорастают семена тхэквондо. Предназначена для овладения базовой техникой руками и ногами, перемещения активной и пассивной защиты, подготовки занимающихся к соревнованиям.

Программа желто-зеленого пояса служит завершением первой фазы обучения. Переход к более глубокому пониманию тхэквондо. Спортсмен должен участвовать в клубных и городских соревнованиях. **Задачи.**

В обучении Основной задачей программы является выработка у занимающихся ясного понимания физических и физиологических основ техники боевых искусств (умение объяснить, почему данное движение выполняется так, а не иначе).

В развитии – развить устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учёбы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

В воспитании – воспитать личностные и психологические качества занимающихся, их подведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

В терминологию входят новых 10-15 корейских терминов.

Стойки	Удары		Блоки
	руками	ногами	
САДЖИК СОГИ	ДУНГ ДЖУМОК ТЭРИГИ	ТОРО ИОП ЧАГИ	БАКАТ ПАЛЬМОК НОПУНДЕ МАККИ
	САНКАЛЙОП ТЭРИГИ		АНСОНКАЛ НОПУНДЕ МАККИ

Взаимодействие из АНУН СОГИ 8 блоков и после перехода через МАО СОГИ 8 ударов. Техника ног из САДЖИК СОГИ ДОЛЮ ЧАГИ на 4 счета.

ТАН - ГУН ТУЛЬ движений 21. Начальная стойка Нарани Чунби Сиги.

Тыль назван в честь Дан Гуна - легендарного основателя Кореи (2333 г. до н.э.).

ДО - САН ТУЛЬ движений 24. Начальная стойка Нарани чунби соги.

До-Сан это псевдоним патриота Ан Чанг Хо (1876-1938), который посвятил свою жизнь воспитанию Корейского народа и его независимости.

СПАРРИНГ: САМБО МАТСОГИ (на 3 шага)

ИБО МАТСОГИ (на 2 шага)

ДЗАЮ МАТСОГИ - свободный бой - 3 раунда по 1 минуте с меняющимися партнерами, имеющими квалификацию не менее 8 гыпа.

Общефизическая подготовка

отжимание в упоре лежа на кулаках - 30 раз

подъем туловища из положения лежа (пресс) -35 раз

приседания – 50 раз

Ожидаемый результат:

1. Выполнение нормативов программы аттестации на желтый пояс (7 гып).
2. Участие в соревнованиях квалификацией не ниже 8 гыпа
3. Присвоение по результатам соревнований 2 юношеского разряда.

Возраст обучающихся по возможности от 7 до 10 лет.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Количество учебных часов - 216.

Учебный план

Группы	Кол-во учащ.	Общее кол-во тренир. Недель	Дозировка недельного цикла	Годового цикла	Период	Доля %			
						ОФП	СФП	Тех-такт.	Теор.
3 Г.о. уровень I	14	36	6	216	Подготовительный	40	20	25	5
					Соревновательный	30	25	30	5

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий

№	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Уровень I 3 год
1.	Вводное занятие	2
2.	ОФП	54
3.	СФП	98
4.	Теория	12
5.	ТПП	46
6.	Контр.-перевод, экзамены	2
7.	Соревновательная практика	Согласно календарного плана
8.	Медицинский контроль	2
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД		216

Содержание программы обучения 3 года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Изучение истории физической культуры, истории тхэквондо, тактико-технических особенностей знаменитых мастеров, установка цели дальнейшего обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена.

Практика: Комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия. Комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

Практика: Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

5. Зачетные испытания или Контр.-перевод, экзамены

Теория: Просмотр соревнований, спортивных репортажей.

Практика: Участие в аттестациях на цветные и черные пояса.

6. Теория и Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам; формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

7. Медицинский контроль.

Практика: Прохождение медицинского контроля в Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер» Министерства здравоохранения Республики Северная Осетия-Алания.

8. Соревновательная практика.

Участие в соревнованиях, турнирах.

Календарно-тематический план

№ занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов	Планируемые сроки	Фактическая дата
1	Вводное занятие Этикет ДОДЖАН Спортивный травматизм, виды травм Термины, названия движений 8-7 гып Инструкция по ТБ и ОБЖ	2	3 сентябрь 2020	
2	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	5 сентябрь 2020	
3	Базовая техника Формальные комплексы (Дан Гун, Сабо Массоги ...)	2	8 сентябрь 2020	
4	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	10 сентябрь 2020	
5	ОФП Базовая техника	2	12 сентябрь 2020	
6	ОФП Набивка и укрепление ударных поверхностей	2	15 сентябрь 2020	
7	Базовая техника Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	17 сентябрь 2020	

8	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	19 сентябрь 2020	
9	ОФП Базовая техника	2	22 сентябрь 2020	
10	ОФП Специальная техника	2	24 сентябрь 2020	
11	Базовая техника Формальные комплексы (Дан Гун, Сабо Массоги ...)	2	26 сентябрь 2020	
12	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	29 сентябрь 2020	
13	Этикет ДОДЖАН Спортивный травматизм. Первая помощь при травмах. Термины, названия движений 8-7 гып	2	1 октябрь 2020	
14	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	3 октябрь 2020	
15	Базовая техника Формальные комплексы (Дан Гун, Сабо Массоги ...)	2	6 октябрь 2020	
16	ОФП Специальная техника	2	8 октябрь 2020	
17	ОФП Базовая техника	2	10 октябрь 2020	
18	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	13 октябрь 2020	
19	Базовая техника Практическое занятие оказания первой медицинской помощи при травмах	2	15 октябрь 2020	
20	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	17 октябрь 2020	
21	ОФП Базовая техника	2	20 октябрь 2020	
22	ОФП Набивка и укрепление ударных поверхностей	2	22 октябрь 2020	
23	Базовая техника Формальные комплексы (Дан Гун, Сабо Массоги ...)	2	24 октябрь 2020	
24	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	27 октябрь 2020	
25	Правила соревнований по формальным комплексам (тулям). Термины, названия движений 8-7 гып Специальная техника	2	3 ноябрь 2020	
26	ОФП Набивка и укрепление ударных поверхностей	2	5 ноябрь 2020	
27	Базовая техника Формальные комплексы (Дан Гун, Сабо Массоги ...)	2	7 ноябрь 2020	
28	ОФП	2	10 ноябрь	

	Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага		2020	
29	ОФП Базовая техника	2	12 ноябрь 2020	
30	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	14 ноябрь 2020	
31	Базовая техника Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	17 ноябрь 2020	
32	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	19 ноябрь 2020	
33	ОФП Базовая техника	2	21 ноябрь 2020	
34	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	24 ноябрь 2020	
35	Базовая техника Формальные комплексы (Дан Гун, Сабо Массоги ...)	2	26 ноябрь 2020	
36	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	28 ноябрь 2020	
37	Правила соревнований по формальным комплексам (тулям). Термины, названия движений 8-7 гып Набивка и укрепление ударных поверхностей	2	1 декабрь 2020	
38	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	3 декабрь 2020	
39	Базовая техника Формальные комплексы (Дан Гун, Сабо Массоги ...)	2	5 декабрь 2020	
40	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	8 декабрь 2020	
41	ОФП Базовая техника	2	10 декабрь 2020	
42	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	12 декабрь 2020	
43	Базовая техника Специальная техника	2	15 декабрь 2020	
44	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	17 декабрь 2020	
45	ОФП Базовая техника	2	19 декабрь 2020	
46	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	22 декабрь 2020	
47	Базовая техника Формальные комплексы (Дан Гун, Сабо Массоги ...)	2	24 декабрь 2020	
48	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	26 декабрь 2020	
49	История Тхэквондо ИТФ	2	5 январь	

	Термины, названия движений 8-7 гып		2021	
50	ОФП Набивка и укрепление ударных поверхностей. Къек-па – силовое разбивание	2	7 январь 2021	
51	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	9 январь 2021	
52	Базовая техника Специальная техника	2	12 январь 2021	
53	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	14 январь 2021	
54	ОФП Базовая техника	2	16 январь 2021	
55	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	19 январь 2021	
56	ОФП Базовая техника	2	21 январь 2021	
57	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	23 январь 2021	
58	Базовая техника Формальные комплексы (До Сан, Ибо Массоги ...)	2	26 январь 2021	
59	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	28 январь 2021	
60	ОФП Базовая техника	2	30 январь 2021	
61	Правила соревнований по формальным комплексам (тулям). Термины, названия движений 8-7 гып.	2	2 февраль 2021	
62	ОФП Набивка и укрепление ударных поверхностей. Къек-па – силовое разбивание	2	4 февраль 2021	
63	ОФП Специальная техника	2	6 февраль 2021	
64	Базовая техника Формальные комплексы (До Сан, Ибо Массоги ...)	2	9 февраль 2021	
65	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	11 февраль 2021	
66	ОФП Базовая техника	2	13 февраль 2021	
67	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	16 февраль 2021	
68	Базовая техника Формальные комплексы (До Сан, Ибо Массоги ...)	2	18 февраль 2021	
69	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	23 февраль 2021	
70	ОФП	2	25 февраль	

	Базовая техника		2021	
71	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	27 февраль 2021	
72	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	27 февраль 2021	
73	Правила соревнований по формальным комплексам (тулям). Термины, названия движений 8-7 гып.	2	2 март 2021	
74	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	4 март 2021	
75	Базовая техника Набивка и укрепление ударных поверхностей. Къек-па – силовое разбивание	2	6 март 2021	
76	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	9 март 2021	
77	ОФП Базовая техника	2	11 март 2021	
78	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	13 март 2021	
79	Базовая техника Формальные комплексы (До Сан, Ибо Массоги ...)	2	16 март 2021	
80	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	18 март 2021	
81	ОФП Специальная техника	2	20 март 2021	
82	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	23 март 2021	
83	Базовая техника Формальные комплексы (До Сан, Ибо Массоги ...)	2	25 март 2021	
84	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	27 март 2021	
85	Правила соревнований по формальным комплексам (тулям). Термины, названия движений 8-7 гып.	2	1 апрель 2021	
86	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	3 апрель 2021	
87	Базовая техника Формальные комплексы (До Сан, Ибо Массоги ...)	2	6 апрель 2021	
88	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	8 апрель 2021	
89	ОФП Набивка и укрепление ударных поверхностей. Къек-па – силовое разбивание.	2	10 апрель 2021	
90	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	13 апрель 2021	
91	Базовая техника Спортивный травматизм. Первая помощь при травмах.	2	15 апрель 2021	
92	ОФП Специальная техника	2	17 апрель 2021	
93	ОФП Базовая техника	2	20 апрель	

			2021	
94	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	22 апрель 2021	
95	Базовая техника Формальные комплексы (До Сан, Ибо Массоги ...)	2	24 апрель 2021	
96	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	27 апрель 2021	
97	Правила соревнований по формальным комплексам (тулям). Термины, названия движений 8-7 гып.	2	1 май 2021	
98	ОФП Базовая техника	2	4 май 2021	
99	ОФП Набивка и укрепление ударных поверхностей. Къек-па – силовое разбивание.	2	6 май 2021	
100	Базовая техника Формальные комплексы (До Сан, Ибо Массоги ...)	2	8 май 2021	
101	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	11 май 2021	
102	ОФП Базовая техника	2	13 май 2021	
103	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	15 май 2021	
104	ОФП Базовая техника	2	18 май 2021	
105	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	20 май 2021	
106	Базовая техника Формальные комплексы (До Сан, Ибо Массоги ...)	2	22 май 2021	
107	ОФП Специальная техника	2	25 май 2021	
108	ОФП Спарринговая техника, спарринг на 1 и 2 шага	2	27 май 2021	

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в дискотеле на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения - средняя общеобразовательная школа №108 им. Ю. В. Андропова, по адресу: г. Моздок, ул. Вокзальная, д. 34.

Для обеспечения занятий тхэквондо зал оборудован специальным оборудованием.

1. Макивара - 1 шт.
2. Груша 40 кг. - 2 шт.
3. Поролоновые щиты - 2 шт.
4. Лапы боксерские тренировочные - 15 пар.
5. Скакалки.
6. Зеркало.
7. Теннисные мячи.
8. МедицинБол - 3 шт. 5 и 3 кг.
9. Лавочки - 2 шт.
10. Турники - 2 шт.
11. Татами напольное 10м на 10м

Воспитательная работа

Задачи	Дела объединения по решению поставленных задач	Сроки	Отметка о выполнении
Патриотическое воспитание	Турнир посвященный победы в ВОВ	Апрель 2021	
	Турнир посвященный победы в ВОВ	Май 2021	
	Туристический поход по местам боевой славы	Июнь 2021	

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. Сафoshкин 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.
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"".
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
7. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей".