

**Рабочая программа
спортивной секции тхэквондо ВТФ
для группы начальной подготовки
1-го года обучения
(1-5 классы)**

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции тхэквондо ВТФ для группы начальной подготовки первого года обучения (1-5 классы) составлена и модернизирована с учетом выделенных 2-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). Данная программа была сокращена от исходной программы в процентном соотношении с учетом выделенных часов.

Программа по тхэквондо 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.

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 годичного 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

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

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

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

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

51.		ТТП, парные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
52.		ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
53.		ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
54.		ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.
55.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
56.		СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.
57.		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.
58.		ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
59.		ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
60.		ТТП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
61.		ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
62.		ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
63.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.
64.		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.
65.		ТТП, индивидуальные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа.
66.		ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа.
67.		ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника.
68.		ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.

Список используемой 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.