

Составитель Евгений
Головихин

**Программа
по ТХЭКВОНДО
ВТФ ПУМСЕ
(новый ФГОС)**

Евгений Головихин

**Программа по тхэквондо
ВТФ ПУМСЕ (новый ФГОС)**

«Издательские решения»

Головихин Е.

Программа по тхэквондо ВТФ ПУМСЕ (новый ФГОС) /
Е. Головихин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939169-8

Программа по ПУМСЕ позволяет заниматься с детьми тхэквондо ВТФ с 6.5 лет. Что позволяет на ранних стадиях отобрать перспективных спортсменов.

ISBN 978-5-44-939169-8

© Головихин Е.
© Издательские решения

Содержание

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
ОГЛАВЛЕНИЕ	7
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	8
ПУМСЕ (POOMSE)	12
Пумсе Тэгук Иль Джян	13
Последовательность выполнения	14
Приветствие перед исполнением пхумсэ	15
Последовательность выполнения	16
Последовательность выполнения	18
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	20
Таблица 1	21
Таблица 2	22
Таблица 3	23
Режимы учебно-тренировочной работы и требования	24
Таблица 6	25
Таблица 7	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Программа по тхэквондо ВТФ ПУМСЕ (новый ФГОС)

Составитель Евгений Головихин

ISBN 978-5-4493-9169-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Утверждена на тренерском совете
Протокол № _____

МАУ г. Нижневартовска СШОР

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ТХЭКВОНДО (ПУМСЕ)
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 6.5 ДО 9 ЛЕТ**

Разработана на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 г. №62)

Срок реализации Программы – 2 года

г. Нижневартовск 2018

© Головихин Евгений Васильевич

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация работы на этапе начальной подготовки регламентируются следующими нормативными актами:

Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 12 сентября 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (не вступил в силу) общее положение

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 г. N 504 г. Москва

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172—14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности»

Определяются образовательной организацией в соответствии с частью 3 статьи 28, часть 2 статьи 30 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

Часть 3 статьи 28; часть 2 статьи 30 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

Разрабатываются образовательной организацией в соответствии с приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30531)

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30531); приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (на регистрации в Минюсте России) статья 91 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также пункт 40 статьи 12 Федерального закона от 04.05.2011 №99-ФЗ (ред. от 04.03.2013) «О лицензировании отдельных видов деятельности».

Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности» по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30530)

Часть 5 статьи 75; часть 5 статьи 84

273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Часть 2 статьи 75 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013

№706.

№1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. регистрационный №30468)

Проект приказа Минспорта России «Об утверждении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 2014 г.

Программа по тхэквондо, раздел пумсе является авторским продуктом Головихина Евгения Васильевича.

Тхэквондо – корейское **боевое искусство**, олимпийский вид спорта. Характерная особенность тхэквондо – ноги в поединке используются более активно, чем руки. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» – нога, «квон» – кулак (рука), «-до» – искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Задачи спортивной подготовки решаются в многолетнем этапном процессе. На каждом этапе спортивной подготовки по тхэквондо выделяются основные моменты, на которые направлено воздействие тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки спортивная школа решает задачи, направленные на развитие массового спорта: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники тхэквондо, приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по тхэквондо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Данная программа написана для детей в возрасте от 6,5 лет для организации работы на **этапе начальной подготовки первого и второго года обучения**.

Раздел пумсе позволяет изучать технику тхэквондо на старшем дошкольном возрасте без ущерба для здоровья, который возможен при подготовке в керуги (спарринговой раздел). Соответствие подобранных физических упражнений согласно возрасту позволит привлечь дополнительное количество занимающихся, провести отбор, сформировать социально важные навыки учения, привить мотивацию к активным занятиям тхэквондо.

Образовательная программа является **модифицированной**, по направленности – **физкультурно-оздоровительной**, по уровню освоения – **углубленной**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной, вертикально – горизонтальной**.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных авторских методик и способов обучению тхэквондо на основе опытно-экспериментальной работы.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение техническим приемам тхэквондо;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по кикбоксингу;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо, направляющий в группе;

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические **принципы педагогики**: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого

создается необходимая атлетическая база для совершенствования тхэквондистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает отдельные приемы кикбоксинга, пользуется наглядными пособиями (видеофильмы, фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретается спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Педагогический процесс основан на четырехступенчатой авторской педагогической технологии. Тренер-авторитарный лидер, тренер-демократический руководитель, тренер-единомышленник, тренер-товарищ.

Аналитическая справка о пумсе (формальные комплексы)

ПХУМСЕ (POOMSE)

Пумсе – это техника передвижений. Входит в состав формальных упражнений и является, по сути, основой базовой техники.

Говоря иными словами – это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем.

Знание Пумсэ и владение им в совершенстве абсолютно необходимо спортсмену.

Пхумсэ является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.

Пхумсэ входит в состав обязательных требований при прохождении спортсменом аттестации на очередной уровень.

Первые восемь пхумсэ необходимо уметь выполнять для аттестационных экзаменов на цветные пояса (Гып – ученическая ступень), Корё и более высокие пхумсэ необходимо знать для получения соответствующего Дана (мастерская степень).

Базовые принципы исполнения формальных комплексов:

- четкие перемещения и развороты корпуса
- сбалансированность движений
- концентрация в движениях
- баланс центра тяжести
- правильное направление взгляда
- правильное положение рук и ног
- правильные стойки
- скоординированное движение корпуса
- использование веса своего тела
- гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации
- сохранение ритма движений
- использование принципов ин и янь
- правильная концентрация силы
- поражение воображаемого противника
- понимание движений
- правильное дыхание
- постоянная готовность

Пумсе Тэгук Иль Джян

Три следующих одна за другой линии (в триграмме) означают ясность и активность под небом. Небо дарует нам дождь и солнечный свет, чтобы все могло расти и развиваться. Оно несет нам воздух, без которого невозможна жизнь. Выбор этого символа для пхумсе тэгук-иль-джян означает, таким образом, начало созидания. В тэгук-иль-джян формируется понимание тхэквондо для тренирующегося, который через изучение первых основных элементов начинает собственное развитие. Таким образом, создается база для раскрытия личных способностей.

Тэгук-иль-джян разработано для начинающих во вполне доступной форме, как в плане понимания, так и исполнения. Особое внимание уделяется здесь комплексности, причём наиболее важные приёмы защиты во всех трёх положениях тела, а так же удары кулаком являются главными элементами. Большое внимание в этом пумсэ уделено также новому соединению высокой и низкой позиций в передних стойках и прямому удару ногой.

Последовательность выполнения

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперед, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперед, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги.
6. Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Шаг вперед левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
8. Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
9. Шаг вперед правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.
10. Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-чириги.
11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
12. Ап-чаги правой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
13. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
14. Ап-чаги левой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
15. Поворот направо 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
16. Шаг вперед, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.

Приветствие перед исполнением пхумсэ

Приветствие в начале и в конце выступления предназначено воображаемым противником.

По команде «чарёт» исполняющий становится, сомкнув ноги, в позицию моа-соги лицом к судьям, экзаменаторам и государственному органу или в указанном направлении. В этом же направлении после команды «кённэ*» он выполняет приветствие. При отсутствии команды его исполняют самостоятельно.

Если же после выполнения приветствия звучит команда «чарёт», «кённэ*», исполняющий остаётся в позе моа-соги и ждет разрешения удалиться. Если вместо «чарёт, кённэ» звучит команда «паро», то можно принять свободную позу например, наранхи-соги, пока не последует команда удалиться.



Тэгук Сам Джян

Знак тэгук-сам-джян – пламя. В результате развития цивилизации человеку удалось укротить огонь. Он светит людям в темноте и прогоняет страх, даёт тепло и чувство безопасности. Когда солнце светит на безоблачном небе, в нас пробуждается вера и надежда. Разрушающая же страсть вырывающегося из бушующего вулкана огня вселяет в нас ужас и страх.

Таким образом, выбранный знак символизирует стремление тэгук-сам-джян направить страсть на плодотворную стезю. Глубоко сокрытый в каждом из нас огонь должен быть подконтролен разуму и воле, служить им, а не бессмысленному разрушению.

Тхэгук-сам-джян, соответственно символу, очень подвижно и разнообразно. Это упражнение усиливается за счёт тройных приёмов, таких как ап-чаги с ту- бон-чириги и ап-чаги с арэ-макки и паро-чириги. Приёмы, выполняемые ребром ладони сонналь-мокчиги и хансонналь-макки, напоминают нам об опасности, таящейся в пламени, символе тэгук-сам-джян.

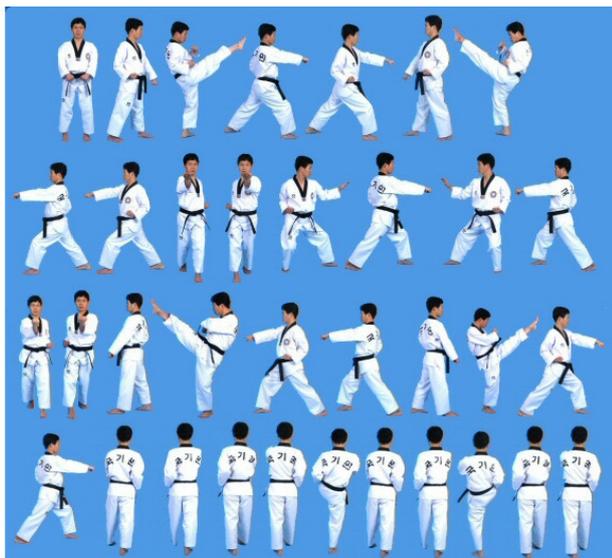
Последовательность выполнения

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа сонналь-мокчиги (удар по шее).
6. Шаг вперед, правая ап-соги, слева сонналь-мокчиги.
7. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева хансонналь-момтон-макки.
8. Скольжение вперед, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
9. Поворот направо 180°, правая ти-куби, справа хансонналь-момтон-макки.
10. Скольжение вперед, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.
11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
12. Шаг вперед, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
13. Поворот налево 270°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги.
15. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
16. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
17. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки и момтон-паро-чириги.
18. Шаг вперед, правая ап-соги, справа арэ-макки, и слева момтон-паро-чириги.
19. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги.
20. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги с кихап.

Конец исполнения

Истоки конечной цели заложены в начале пумсэ – круг должен быть замкнут. Фазы концентрации в начале и конце пумсэ одинаковы. Они полностью совпадают. Последнее движение, также как и первое, является предвестником новой комбинации.

По окончании последнего приема исполнитель (или исполнительница) находится в течение трёх секунд в абсолютной неподвижности, что свидетельствует о завершении комплекса. После этого исполнитель становится в джумби. Фаза концентрации в конце движения соответствует всей комбинации пумсэ в целом. Затем идёт приветствие, во время которого выступающий с достоинством, без спешки принимает позу моа-соги, уже без концентрации, необходимой во время исполнения комбинации.



Тэгук Юк Джян

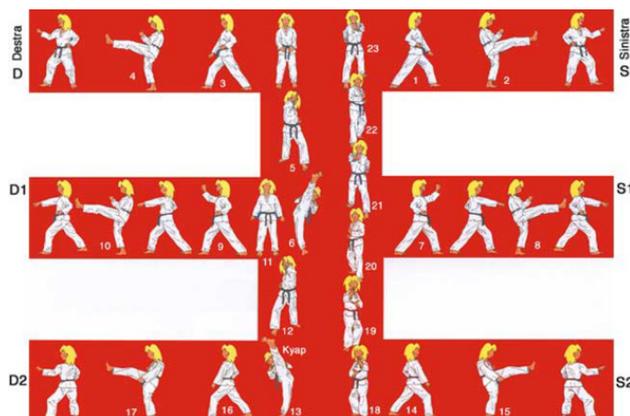
В тэгук-юк-джян заключается символ воды. Без воды мы не можем жить. Вода несёт в себе созидающее начало, течёт всегда сверху вниз и обходит препятствия, если нет возможности их преодолеть. Однако текущая по поверхности земли спокойная вода так же опасна, как ливни и водопады.

Плавные и податливые движения тэгук-юк-джян прерываются ударами ног. Они свидетельствуют о спокойной уверенности закалённого человека, который не меняет своей сути, как и вода, а спокойно противостоит трудностям.

Уклончивые движения и повороты характерны для тэгук-юк-джян. Особенно четко это проявляется в джебепум-макки и доль-чаги. Ещё одним характерным признаком является паккат-макки, кроме обоих патансон-момтон-макки, все защитные приёмы выполняются изнутри наружу.

Последовательность выполнения

1. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
 2. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
 3. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
 4. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
 5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, справа джебипум-хансонналь-оль-гуль-макки.
 6. Дольо-чаги правой, чучум-соги.
 7. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева паккат-пхальмок-ольгуль-макки, справа момтон-паро-чириги.
 8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
 9. Поворот направо 180°, правая ап-куби, справа паккат-пхальмок-ольгуль-макки, слева момтон-паро-чириги.
 10. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, справа паро-чириги.
 11. Поворот налево 90°, пьонхи-соги, арэ-хэчьо-макки.
 12. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева джебипум-хансонналь-ольгуль-макки.
 13. Дольо-чаги левой ногой с кихап, чучум-соги.
 14. Поворот направо 270°, правая ап-куби, справа арэ-макки.
 15. Ап-чаги левой, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
 16. Поворот направо 180°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
 17. Ап-чаги правой, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
 18. Поворот налево 90°, левая ти-куби, сонналь-макки.
 19. Шаг назад, правая ти-куби, сонналь-макки.
 20. Шаг назад, левая ап-куби, слева патансон-момтон-макки, справа момтон-паро-чириги.
 21. Шаг назад, правая ап-куби, справа патансон-момтон-макки, слева момтон-паро-чириги.
- Конец выполнения



Тэгук Са Джян

Тэгук-са-джян символизирует гром, нечто возбуждающее. Гром и молния нагоняют на человека страх. С другой стороны гром означает силу, власть. Это пумсэ говорит нам о том, что опасность нужно встречать спокойно, хладнокровно и внутренне копить силы для её преодоления.

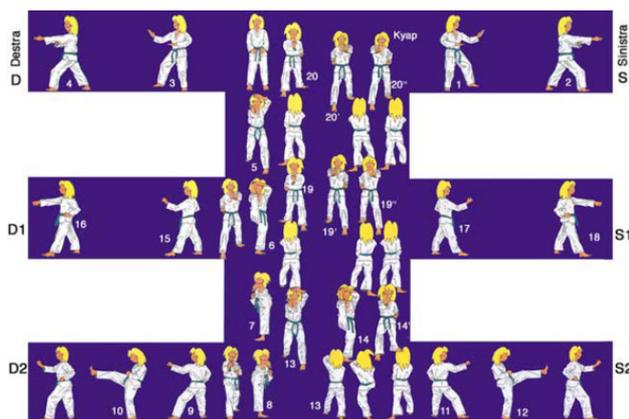
В этом плане тэгук-са-джян буквально изобилует сильными «целевыми» и ритмичными движениями. Пумсэ выражает спокойствие и мужество перед лицом опасности.

Поэтому в тэгук-са-джян преобладают мощные приёмы – сила и спокойствие выражаются, прежде всего, через сонналь-макки и йоп-чаги. Владение телом требует паккат-пхальмок-момтон-макки и джебипум-мокчиги. Это упражнение требует внутреннего и внешнего равновесия.

Последовательность выполнения

1. Поворот налево 90°, левая ти-куби, слева сонналь-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева патансон-нулло-макки, справа сонкыт-чириги.
3. Поворот 180°, правая ти-куби, справа сонналь-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-куби, справа патансон-нулло-макки, слева сонкыт-чириги.
5. Поворот 90° налево, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
6. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
7. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби.
8. Йоп-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа сонналь-макки.
9. Поворот 270°, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
10. Ап-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа момтон-ан-макки.
11. Поворот 180°, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
12. Ап-чаги левой ногой, правая ти-куби, слева момтон-ан-макки.
13. Поворот налево 90°, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-апечиги.
15. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева момтон-ан-макки и справа мом-тон-паро-чириги.
16. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа момтон-ан-макки и слева мом-тон-паро-чириги.
17. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева момтон-ан-макки и момтон-ту-бон-чириги.
18. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки и момтон-тубон-чириги с кихап.

Конец выполнения



1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах начальной подготовки по тхэквондо, представлены в Таблице 1.

Таблица 1
Этапы подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)
Этап начальной подготовки	1-й	6-7	12-14
	2-й	7-8	13-14

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по тхэквондо представлены в Таблице 2.

Таблица 2
Объемы тренировочного процесса

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Теоретическая подготовка	4-6	5-7
Общая физическая подготовка (%)	46,5 - 49	42-49
Специальная физическая подготовка (%)	8,5-10	9-13
Контрольные соревнования (%)	5,5 - 6,5	5-7
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	23 - 26,5	21-25
Специальные подготовительные упражнения (%)	6-8,5	6-9
инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1

Планируемые показатели соревновательной деятельности по тхэквондо спортсменов представлены в Таблице 3.

Тренировочные занятия в организации, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель (в том числе считая участие в спортивных соревнованиях) тренировочных занятий непосредственно в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель – по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха. Режимы недельной тренировочной работы, а также требования к количественному и качественному составу групп представлены в Таблице 4.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным. Обще годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, и 20 чел. (для занимающихся до двух лет на этапе начальной подготовки) с учетом правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Таблица 3
Количество соревнований

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Контрольные	2	2
Отборочные	-	1
Основные	-	1
Главные	-	1

Таблица 4

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	До 1 года	9	15	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК
	Свыше 1 года	9-10	14	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК

1.1. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по тхэквондо

1. Этапы начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из числа детей и подростков, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний, прошедших вступительные испытания. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Контрольные упражнения для этапа НП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов По тхэквондо представлены в Таблице 6.

Таблица 6
Максимальный объем
тренировочной нагрузки 52 недели

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки 1 год	Этап начальной подготовки 2 год
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по тхэквондо представлены в Таблице 7.

Таблица 7
Необходимое оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м)	штук	1
2.	Мешок боксерский	штук	8
3.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4.	Макивара	штук	8
5.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Гимнастическая стенка	штук	6
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
12.	Весы электронные	штук	2
13.	Гонг боксерский	штук	1
14.	Секундомер	штук	4

1.2. Структура годового цикла подготовки спортсменов

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал тхэквондо.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической

и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства годичный цикл определяется индивидуально, система подготовки строится в зависимости от календаря спортивных мероприятий. Основная задача подведение спортсмена к основным соревнованиям в оптимальной спортивной форме.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель.

Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) – базовый – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, односторонних частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.