

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 413 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 1
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 196 от "31" августа 2021 г.
Директор ГБОУ школы № 413

_____ Н.Л. Бояр



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Тхэквондо»

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации – 3 года

Разработчик: Джабаров Х.М., педагог
дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, предусматривает **углублённый** уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03.04.2012 г.
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №172.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ) от 18.11.2015г.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию. № 617-р) от 01.03.2017г.

Тхэквондо – одновременно является как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой. В контексте современных требований к увеличению часов для занятий детей физической культурой, учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, техническую и психологическую подготовку.

Актуальность

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р, на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса. Актуальность программы заключается в наличии социального запроса на государственные секции тхэквондо по месту жительства, не направленные исключительно на формирование сборной страны, а ориентированные в большей степени на гармоничное физическое воспитание подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы

Программа «Тхэквондо» для подростков 11-17 лет реализуется на базе ОДОД школы параллельно с программой «ОФП с элементами тхэквондо» для детей младшего школьного возраста и является её преемницей. Это даёт возможность на базе обычной школы готовить детей достаточно высокого уровня в области данного спорта.

Адресат программы – дети, имеющие спортивную подготовку по программам физкультурно-спортивной направленности. При формировании групп проводится входной контроль уровня физической подготовки по утверждённым нормативам, приведённым в программе. Обязателен также медицинский документ, допускающий ребёнка к занятиям спортом. Перевод на следующий год обучения проводится по итогам промежуточной аттестации.

Цель: формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники тхэквондо;
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;

- способствовать овладению тактикой тхэквондо.

Развивающие задачи:

- развивать физические способности,
- укреплять здоровье;
- развивать мыслительные способности;
- подготовить юношей к службе в армии.

Воспитательные задачи:

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- прививать здоровый образ жизни,
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- развивать психологическую готовность к жизни;
- воспитывать культуру взаимоотношений.

Спортивные задачи:

- отобрать талантливых воспитанников для последующей спортивной (соревновательной) деятельности.

Образовательная программа «Тхэквондо» составлена с учетом прогресса этого прикладного направления боевых единоборств, уровня современного оборудования, организации учебно-тренировочного процесса, а также на основании опыта собственной работы. Адаптирована к возрастной специфике контингента обучающихся.

Также эта программа включает постепенное увеличение физической нагрузки.

Условия реализации

Данная программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 11 до 17 лет. Группы разновозрастные, от 11 до 17 лет, что обусловлено высоким развивающим потенциалом наличия в группе детей разного возраста для всех возрастных категорий. Количество обучающихся в группе обусловлено общими требованиями: не менее 15 чел.- 1-й год, не менее 12 чел.- 2-й год, не менее 10 чел.- 3, 4-й год. При наличии высоких показателей физической подготовленности и способности к обучению воспитанник может быть зачислен сразу на 2-ой или 3-ий год обучения.

Образовательная программа «Тхэквондо» рассчитана на четырёхгодичный курс обучения (144/216/216/216), при этом учащиеся могут по желанию завершить обучение в конце любого года с выбыванием из состава группы.

Первый год обучения соответственно программе проходят как этап начальной подготовки, второй, третий и четвёртый год обучения – тренировочный этап.

В соответствии с указанными нормами в группах обучения по программе «Тхэквондо» занятия проводятся:

- 1 год обучения – 4 часов в неделю по 2 часа на занятие (2 занятия в неделю).
- 2 год обучения – 6 часов в неделю по 2 часа на занятие (3 занятия в неделю).
- 3 год обучения – 6 часов в неделю по 2 часа на занятие (3 занятия в неделю).
- 4 год обучения – 6 часов в неделю по 2 часа на занятие (3 занятия в неделю).

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы дополнительного образования

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы дополнительного образования характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты освоения образовательной программы характеризуют уровень сформированности у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства:

- владение техникой тхэквондо;
- владение понятиями об основных принципах тхэквондо;
- овладение тактикой тхэквондо;
- умение применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо;
- достижение высоких спортивных результатов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем	всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	2	-	Входной контроль: сдача нормативов
2.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	4	-	Тест: терминология тхэквондо
3.	ОФП	30	4	26	Зачёт силовых, скоростных, координационных навыков
4.	СФП	26	4	22	Зачёт спец. Технических действий
5.	Базовая техническая подготовка	26	2	24	Зачёт навыков самообороны, стойки, ударов, блоков
6.	ХЪЁНГИ	24	6	18	Педнаблюдения: техника хъёнги и масоги
7.	МАСОГИ	16	6	10	
8.	ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ	4	2	2	Зачёт: виды травм
9.	СОРЕВНОВАНИЯ	6	2	4	Соревнования на уровне района
10.	Контрольное и итоговое занятие	6	2	4	Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой
	Итого:	144	34	110	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем	всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	2	-	Входной контроль: сдача нормативов
2.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	4	-	Тест: квалификационные требования в тхэквондо
3.	ОФП	42	2	40	Зачёт силовых, скоростных, координационных навыков
4.	СФП	36	2	34	Зачёт спец. Технических действий

5.	Базовая техническая подготовка	46	4	42	Зачёт навыков самостраховки, стойки, ударов, блоков
6.	ХЪЁНГИ	34	6	28	Педнаблюдения: техника хъёнги и масоги
7.	МАСОГИ	26	6	20	
8.	ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ	4	2	2	Зачёт: виды спортивных травм
9.	СОРЕВНОВАНИЯ	16	-	16	Соревнования на уровне города
10.	Контрольное и итоговое занятие	6	2	4	Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой
	Итого:	216	30	186	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем	всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	2	-	Входной контроль: сдача нормативов
2.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	4	-	Тест: название и перевод 6-ти хъёнгов
3.	ОФП	42	2	40	Зачёт силовых, скоростных, координационных навыков
4.	СФП	36	2	38	Зачёт спец. Технических действий
5.	Базовая техническая подготовка	26	2	28	Зачёт-проверка на 5 ГЫЦ
6.	ХЪЁНГИ	34	2	32	Открытые занятия: техника ударов, техника поединка
7.	МАСОГИ	32	2	30	
8.	ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ	4	2	2	Зачёт: оказание первой помощи при спортивных травмах
9.	СОРЕВНОВАНИЯ	28	-	28	Соревнования на уровне федерации
10.	Контрольное и итоговое занятие	8	2	6	Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой
	Итого:	216	20	196	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	144	2 занятия по 2 часа в неделю
2 год	01.09	25.05	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	01.09	25.05	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю

Оценочные и методические материалы

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Основными формами организации учебного процесса являются групповая, мало-групповая (парная) и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в рамках одного занятия.

Методы:

- словесный (лекции, беседы, рассказы, пояснения, команды, счет и др.);
- наглядный (натуральная и мультимедиа демонстрация);
- практический (повторный, игровой, соревновательный и др.).

Формы проведения занятий:

Учебные занятия включают отработку теоретического материала и практических навыков. Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть образовательного процесса. Процентное соотношение часов, отведенных на теоретические и практические вопросы, обусловлено спецификой предмета, педагогической целесообразностью и рекомендациями по составлению примерного учебного плана по теоретической подготовке, рекомендованной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- 1) Диагностическая карта физических качеств
- 2) Тесты теоретических знаний
- 3) Аттестация технических знаний и навыков: открытые занятия, соревнования разного уровня
- 4) Карты личных достижений учащихся
- 5) Квалификационные документы

Методическое обеспечение:

1. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
2. Обеспечение программы методическими видами продукции:
 - Аттестационная программа по каратэ-до шотокан (JKS);
 - правила соревнований по каратэ (WKF);
 - правила соревнований по каратэ (JKS).
3. Дидактический и лекционный материал:
 - *Накаяма М.* Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
 - Правила соревнований по каратэ (WKF, JKS, всестилевое тхэквондо);
 - Фунакоси Гитин Карате-до: мой способ жизни = Karate-Do, My Way of Life. — 2000 [Электронный ресурс] URL: <http://www.e-reading.link/book.php?book=60908>

Материально-техническое обеспечение программы:

- помещение спортивного зала с теплым покрытием (линолеум, паркет, ламинат);
- гимнастические стенки с перекладинами для подтягивания – 5 шт.
- татами «ласточкин хвост» - по размеру зала;

- маты — 26 шт.;
- лапы боксерские – 10 шт.;
- лапы большие для отработки ударов – 10 шт.;
- мячи набивные (медболы) 2 кг – 5 шт.;
- лестницы координационные – 2 шт.
- ракетки – 10 шт.

Список литературы:

Литература для учащихся:

1. Фунакоси Гитин Карате-до: мой способ жизни = Karate-Do, My Way of Life. — 2000 [Электронный ресурс] URL: <http://www.e-reading.link/book.php?book=60908>
2. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
3. Накаяма М. Практическое каратэ для всех/ Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 288 с.
4. правила соревнований по каратэ (WKF);
5. правила соревнований по каратэ (JKS);
6. Правила соревнований по каратэ (всестилевое каратэ);
7. М. Накаяма "Лучшее каратэ. Том 5. Хеаны, Текки"/ Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 202 с.

Литература для педагога:

- 1) Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
- 2) Теория и методика физической культуры: Учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – М.: «Советский спорт», 2010. – 464с.
- 3) Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: Учебно-методическое пособие: Екатеринбург – УГТУ-УПИ, 2005. – 69 с.
- 4) Горбылев А.М. «Хиден» (1-8 вып.): научно-методический сборник. – «Горбылёв А.М.», 2011.

Аттестационная программа**9 ГЫП (ПРОГРАММА БЕЛО-ЖЕЛТОГО ПОЯСА)**

Программа бело-желтого пояса служит переходной ступенью от белого к желтому поясу. Она содержит упражнения, предназначенные для выполнения базовых элементов Тхэквондо. В терминологию добавляется 10 новых корейских терминов.

Основной задачей является выработка у занимающихся устойчивой привычки к регулярным занятиям и необходимых навыков сознательной дисциплины.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки - НИУНЦА СОГИ, АННУН СОГИ

Удары руками - АП ДЖУМОК ЧУРУГИ

Удары ногами – АПЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ

Блоки - ЧУКЁ САНКАЛ МАККИ, АН САНКАЛ МАККИ, НАДЖУНДЕ САНКАЛ МАККИ

ТЕХНИКА РУК: из АНУН СОГИ - попеременно удары и блоки.

ТЕХНИКА НОГ: из САДЖИК СОГИ - АП ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ на 4 счета.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ: из НАРАНИ СОГИ по 3 удара и блока в верхний, средний и нижний уровни (открытой ладонью), Все упражнения выполняются под счет.

СПАРРИНГ; САМБО МАСОГИ - на 3 шага. Выполняется под счет.

ХЬЕНГ: ЧОН-ДЖЙ. Переводится как «рай земной». На Востоке интерпретируется, как создание мира, и зарождение истории человечества. Это первый хьенг, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей: первая из которых символизирует землю, а вторая - небеса. Число движений - 19.

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ: один поединок с партнером без контакта.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа
2. Подъем туловища из положения лежа
3. Приседания
4. Тест на гибкость
5. «Плуг» - из положения сидя полуперекатом назад коснуться прямыми ногами пола за головой.
6. **АКРОБАТИКА:** кувырок, назад.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

ТХЭКВОНДО - искусство самообороны без оружия.

ТХЭКВОНДО - Корейское «ТАЭ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или в полете», «КВОН» - кулак, «ДО» - искусство, путь истины, проделанный в прошлом, покрытый святостью и мудростью.

ЗАПОВЕДИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Я буду соблюдать принципы ТХЭКВОНДО.

Я буду уважать инструкторов и старших.

Я никогда не применю ТХЭКВОНДО для достижения несправедливой цели.

Я никогда не предам своего инструктора и боевое искусство.

8 ГЫП (ПРОГРАММА ЖЕЛТОГО ПОЯСА)

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

В терминологию добавляется 10 терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Удары руками - ОЛИО ДЖУМОК ЧУРУГИ, ДОЛИО ДЖУМОК ЧУРУГИ, САНКАЛ ЮП ТЕРИГИ

Удары ногами - ЮП ЧАГИ

Блоки - ДЕБИ САНКАЛ МАККИ, ДЕБИ ПАЛЬМОК МАККИ, САНГ ПАЛЬМОК МАККИ

ТЕХНИКА РУК: из АНУН СОГИ - попеременно удары и блоки.

ТЕХНИКА НОГ: из САДЖИК СОГИ - АП ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ, ЮП ЧАГИ на 4 счета.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ: из АНУН СОГИ - по 3 удара и блока в верхний, средний и нижний уровни. Выполняется под счет.

СПАРРИНГ: САМБО МАСОГИ - на 3 шага (верхний, средний и нижний уровни).

ХЬЕНГ: ДАН-ГУН. Назван в честь Дан Гуна- легендарного основателя Кореи (2333 г. до н.э.). Число движений-

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ: три поединка с разными партнерами (легкий контакт).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа
2. Подъем туловища из положения лежа
3. Прыжки на скакалке
4. Тест на гибкость
5. Опорный прыжок, ноги врозь

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Уметь объяснить принципы Тхэквондо.

В 1955 г. комитет, членами которого были инструкторы, историки и видные государственные деятели, открытым голосованием присвоил новое название национальному виду боевых искусств - «ТХЭКВОНДО». Предложенное название состояло из трех частей: «ТАЭ» - нога, «КВОН» - рука, «ДО» - искусство.

В 1990 году мастер Пак Дзюн Тэ создал Глобальную Федерацию Тхэквондо (ГТФ).

7 ГЫП (ПРОГРАММА ЖЕЛТО-ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА)

Программа желто-зеленого пояса служит завершением первой фазы обучения. Переход к более глубокому пониманию Тхэквондо. Спортсмен должен участвовать в клубных и городских соревнованиях). В терминологию входят новых 10-15 корейских терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Удары руками - ДУНГ ЮП ДЖУМОК ТЭРИГИ

Удары ногами - ГОРО ЧАГИ, НЕРИО ЧАГИ

Блоки - БАКАТ ПАЛЬМОК НОПУНДЕ МАККИ, АН СОНКАЛ КАУНДЕ МАККИ

ТЕХНИКА РУК: из АНУН СОГИ - последовательные удары, блоки открытой ладонью (под счет).

ТЕХНИКА НОГ: из САДЖИК СОГИ - АП ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ, ЮП ЧАГИ на 4 счета;

из САДЖИК СОГИ - попеременно все удары ногами без разворота (средний уровень) в быстром темпе.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ: из АНУН СОГИ - по 3 удара и блока в верхний, средний и нижний уровни (блоки открытой ладонью).

ХЬЕНГ: ЧИ-САН. "ЧИ" означает землю - представлял основание земли. "САН" - то, что над землей, представлял дух

ГТФ. 24 движения представляют 24 часа (сутки) для того, чтобы мы учились, связывались с другими, приобретали интуицию, знания, свободу.

4 направления представляют наш внутренний компас. С ними мы никогда не собьемся с пути.

Когда мы соединяем "ЧИ" и "САН", мы соединяем небеса с землей, для того чтобы создать невидимую силу, которая будет жить всегда.

СВЯЗКА: Исходное положение: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАККИ
- Удар правой ногой КАУНДЕ АП ЧА ГИ (АП ЧА БУСИГИ), руки у головы
- Шаг правой ногой вперед в ГУННУН СОГИ, удар правой рукой КАУНДЕ БАРО ЦИРЮГИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАККИ).

СПАРРИНГ: САМБО МАСОГИ на 3 шага (верхний, средний и нижний уровни) открытой ладонью.

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ: три поединка с разными партнерами (лайт контакт).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа
2. Подъем туловища из положения лежа
3. Прыжки на скакалке
4. Тест на гибкость
5. Длинный кувырок вперед через препятствие

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Главное значение пояса - подчеркнуть знание философских основ ТХЭКВОНДО, а также обозначить квалификацию спортсмена. 1 июля 1985 г. было принято решение о том,

что пояс должен опоясывать тело занимающегося 1 раз, а не дважды, как это практиковалось ранее. 1 оборот пояса вокруг тела символизирует:

- а) стремление во что бы то ни стало достигнуть одну ранее поставленную цель;
- б) служение одному хозяину с непоколебимой преданностью;
- в) достижение победы путем одного удара.

Хьенги - это комплексы, состоящие из атакующих и защитных двигательных действий, выполняемых в логической последовательности. Занимающийся имитирует поединок с несколькими соперниками, при этом выполняются различные атакующие и защитные действия, соответствующие складывающейся обстановке.

Использование в тренировке хьенга позволяет, путем повторения многократных связок движений, совершенствовать спарринг, улучшить гибкость, овладеть техникой передвижений, укрепить мышцы, контролировать дыхание, оттачивать плавность и ритмичность движений.

ВЫПИСКА ИЗ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

Критерии оценки формальных комплексов (командные):

1. Синхронность.
2. Диаграмма.
3. Последовательность выполнения элементов.
4. Технически правильное выполнение элементов,
5. Уровни.
6. Ритм.
7. Концентрация

Критерии оценки формальных комплексов (индивидуальные):

1. Диаграмма.
2. Последовательность выполнения элементов.
3. Технически правильное выполнение элементов.
4. Уровни.
5. Ритм.
6. Концентрация.

6 ГЫП (ПРОГРАММА ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА)

Зеленый пояс символизирует начальный этап роста растений, которому уподобляется процесс развития Тхэквондо. Программа предназначена для формирования скоростно-силовых навыков физической подготовки и приобретения уверенности в себе в психологическом плане. С этой целью занимающийся должен регулярно участвовать в клубных соревнованиях. Основной задачей курса является выработка навыка скоростного исполнения техники и силы при исполнении удара. В терминологию добавляется 20 корейских терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Удары руками - САН САНКУГ ТУЛЬКИ, ДУНГ ЮП ДЖУМОК ТЭРИГИ

Удары ногами - БАНДЕ ДОЛИО ЧАГИ, БАНДЕДОЛИОГОРОЧАГИ, ТОРО ЮП ЧАГИ

Блоки - ХЕЧО БАКАТ ПАЛЬМОК МАККИ, СНСОНКАЛЬМАККИ, НОЛУНДЕ ДУ ПАЛЬМОК МАККИ

ТЕХНИКА РУК: ТЕХНИКА НОГ:

из АНУН СОГИ - последовательные удары, блоки открытой ладонью.

из САДЖИК СОГИ - АП ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ, ЮП ЧАГИ на 8 счетов не опуская ногу;

из САДЖИК СОГИ - попеременно все удары ногами (средний уровень) в быстром темпе, в рзвороте.

ХЬЕНГ: ДО-САН. Название хьенга является псевдонимом известного патриарха Ахи Чанг-Хо (1876-1938 гг.). Включение в хьенг 24 двигательных действий символизирует годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности, участие в движении за освобождение Кореи. Число движений - 24.

СВЯЗКА: Исходное положение; НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в КУПЦА СОГИ, блок-разрыв САН СОНКАЛЬ МАККИ
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ДОЛЬО ЧАГИ, руки у головы
- Шаг правой ногой вперед в ГУННУН СОГИ, усиленный блок правой рукой НОПУНДЕ ДУ ПАЛЬМОК МАККИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок-разрыв САН СОНКАПЬ

СПАРРИНГ: ИБО МАСОГИ (на 2 шага).

ХО СИН СОЛЬ: Срывы захвата спереди.

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ: БАНДЗАЮ СОГИ - полусвободный спарринг (не менее 3 комбинаций}.

ДЗАЮ МАТСОГИ - свободный бой - 3 раунда по 1,5 минуты с меняющимися партнерами,

имеющими квалификацию не менее 6 гыпа

КЁГ ПА: ЮП ЧАГИ.

СПЕЦТЕХНИКА: ТВИМИО НОПИ АП ЧА БУСИГИ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа
2. Подъем туловища из положения лежа
3. Прыжки на скакалке
4. Тест на гибкость
5. Длинный кувырок вперед через препятствие

6. АКРОБАТИКА: переворот в сторону «Колесо»

ОСНОВЫ ЗНАНИИ

- Знание Гимна Российской Федерации.
- Происхождение и развитие боевых искусств.

История Тхэквондо {стили и направления, различия в правилах проведения соревнований).

Слово «Тхэквондо» было впервые предложено в качестве названия для корейского вида единоборств в 1955 г. генералом Чой Хон Хи. Тхэквондо в переводе означает «путь руки и ноги». Это название в полной мере отражает соотношение техники рук и техники ног. В таэквондо более 70% ударов наносится ногами, руками около 30%. История корейских боевых искусств прослеживается на протяжении многих веков. Уже во втором веке нашей эры солдаты китайского императора У-Ди перенесли на землю Когуре [одного из трёх древних государств - Пэкче, Когурё, Силла - на территории современной Кореи) искусство боя, названное в последствии субак. В государстве Силла был сформирован офицерский корпус, получивший название Хва Ран - «юноши-цветы». В обязательную программу их подготовки входили разнообразные виды поединка с оружием и без оружия, в том числе система, называемая Тэк Кьон, включающая разнообразные способы борьбы руками и ногами. Наставниками хваранов часто становились буддийские монахи, сведения о некоторых из них сохранились до наших дней. Одним из создателей корейской системы рукопашного боя был монах Вон Хьё. Другой монах - Вон Кан - разработал кодекс чести воина - хварана, называемый Хааран-до. Многие современные исследователи считают, что Хваран-до послужил основой для создания известного кодекса чести самураев - Буси-до.

К числу основных нравственных постулатов Хваран-до относились следующие:

1. Быть верным своему государю и начальнику.
2. Быть послушным своим родителям.
3. Быть честным и искренним с друзьями.
4. Никогда не отступать в бою,

Затяжная борьба корейского народа с монголо-китайскими и японскими интервентами также наложила свой отпечаток на развитие корейских боевых искусств. Только после освобождения Кореи в 1945 г. благодаря усилиям старых мастеров и специалистов более молодого поколения стало возможным появление Тхэквондо. Наибольшее развитие в становлении Тхэквондо внесли школы Мудуккван, Юнмукван, Чундоокван и Сунмукван («кван» - школа), объединившиеся в 1953 г. в Корейский Союз Тапсу-до. В 1955 г. ЧойХонХи, известный ныне как Президент и создатель Международной федерации Тхэквондо (ITF), предложил новое название для корейского спортивного единоборства - ТАЭКВОНДО.

Сегодня в мире существуют три Федерации Тхэквондо: Глобальная - GTF, Международная - ITF и Всемирная - WTF.

Глобальная Федерация Тхэквондо была создана в 1990г. обладателем 9-го дана, гранд-мастером Пак Дзюн Тэ. Сейчас Тхэквондо ГТФ возглавляет его жена Линда Пак. По данным на 1999 г. Федерация объединяет 78 стран мира, из них 27 европейских стран. Регулярно проводятся международные и всероссийские соревнования. В августе 2004 года Чемпионат Мира прошел в России (г.Архангельск).

5 ГЫП (ПРОГРАММА ЗЕЛЕНО-СИНЕГО ПОЯСА)

Программа зелено-синего пояса предназначена для овладения занимающимися комбинативной работой в защите и нападении при ведении спортивного поединка. Занимающийся должен уметь выполнять хьенг в составе команды. Знать основные правила соревнований, принимать участие в показательных (демонстративных) выступлениях. В терминологию добавляется 20 новых корейских терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки – КИОЧИ СОГИ, ГУБУРИО СОГИ, ГАДЖУН СОГИ

Удары ногами - ТВИМИО АП ЧАГИ, ТВИМИО ЮП ЧАГИ, ТВИМИО ДОЛИО ЧАГИ

Блоки – ДОЛИМИО ПАЛЬМОК МАККИ, ДЕБИ ПАЛЬМОК МАККИ

ТЕХНИКА РУК: ТЕХНИКА НОГ:

из АНУИ СОГИ - попеременные удары и блоки.

из САДЖИК СОГИ - ТОГО ЮП ЧАГИ - на 4 счета. ДОЛИО ЧАГИ, ЮП ЧАГИ по 10 раз, не опуская ногу на площадку. Скольжение ДОЛИО ЧАГИ (до 10 метров). Обязательна устойчивость и выполнение техники.

Из САДЖИК СОГИ - попеременно все удары ногами (средний уровень) в быстром темпе, в развороте, в прыжках.

ХЬЕНГ ВОН ХЬЁ. Назван в честь монаха, познакомившего в 686 г. до н.э. династию Силла с буддизмом. Число движений - 28,

СВЯЗКА Исходное положение: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУНЫУН СОГИ, блок левой рукой ЧОКИО ПАЛЬМОК МАККИ
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ЮП ЧАГИ (ЮП ЧА ЦИРЮГИ), правая рука в кулаке вперед
- Шаг правой ногой вперед в НУНЦА СОГИ, блок правой рукой КАУНДЕ! АН ПАЛЬМОК МАККИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой ЧОКИО ПАЛЬМОК МАККИ).

СПАРРИНГ: ИБО МАСОГИ (на 2 шага).

ИЛЬБО МАСОГИ (на 1 шаг).

ХО СИН СОЛЬ: Срывы захвата спереди и сзади (5 комбинаций).

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ: БАНДЗАЮ СОГИ - полусвободный спарринг (не менее 3 комбинаций).

ДЗАЮ МАТСОГИ - свободный бой - 5 раундов по 1,5 минуты с меняющимися партнерами, имеющими квалификацию не менее 6 гыпа.

КЁГ ПА: ДОЛИО ЧАГИ.

ТЭКЕ: ТВИМИО ЮП ЧАГИ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа
2. Подъем туловища из положения лежа
3. Прыжки на скакалке
4. Тест на гибкость

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Происхождение и развитие боевых искусств.

Исторические документы свидетельствуют о том, что сельское хозяйство, охота, медицина, торговля и письменность были распространены в Китае еще в 3500 г. до н.э. во время правления императора Бок Хи, Син Нонга и Хванг Же. Найденные в долине реки Нил наскальные рисунки, а также иероглифы в погребальницах египетских пирамид говорят о том, что египтяне еще до 3000 г. до н.э. практиковали кулачный бой, напоминающий совместный современный бокс. Имеются документальные свидетельства о культивировании кулачных боев месопотамцами и шумерами (2-3 вв. до н.э.).

Основываясь на исторических материалах легко представить, насколько сильно выживание примитивного по уровню развития человечества зависело от умения использовать руки и ноги для борьбы с врагами, дикими животными и окружающей средой. По мере развития человечества примитивные способы борьбы постоянно совершенствовались. Со временем сформировались боевые искусства. Со времен древних греков (700 лет до н.э.) бокс, борьба и другие виды единоборств уже присутствовали в программе Олимпиад. В мире развивалось большое количество стилей единоборств, использовавших руки и ноги. В каждом из них нашли отражение особенности времени, а также культурные традиции соответствующих стран. В Китае было распространено кун-фу (ушу), в Индии - селембам, во Франции - саватэ, в Японии - дзю-до, карате, айки-до, сумо и джиуджицу, в России - самбо, в Малайзии - босипат, в Таиланде - тайбоксинг, в Корее - таэ-кьон, субак-ги и Тхэквондо. Некоторые виды из этих единоборств столь же древние как и само человечество. Практически невозможно проследить историю, чтобы сказать, где, когда впервые началось использование рук и ног в единоборствах.

I. ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОТЖИМАНИЙ, ПОДТЯГИВАНИЙ И ПРИСЕДАНИЙ

Ученическая степень	9-гып	8-гып	7-гып	6-гып	5-гып	4-гып	3-гып	2-гып	1-гып
Отжимание от пола	15	20	25	30	40	50	60	70	80
Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	8	9	12	15	>15
Приседание за 2 мин.	30 - б/у врем	40 - б/у	60	80	100	110	115	120	120

**II. ТАБЛИЦА
ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА 4X9 М (СЕК.)**

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	В-среднего	Высокий	Средний	В-среднего	Высокий
7	13,0-12,5	12,4-11,6	11,5и выше	13,2-12,6	12,5-12,2	12,1 и выше
8	12,3-11,9	11,8-11,2	11,1 -«-	12,9-12,2	12,1-11,9	11,8 -«-
9	12,0-11,6	11,5-11,0	10,9 - «-	12,5-11,6	11,5-11,2	11,1 -«-
10	11,6-11,1	11,0-10,4	10,3 -«-	12,1-11,4	11,3-10,9	10,8 -«-
11	11,2-10,7	10,6-10,1	10,0 -«-	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 -«-
12	10,7-10,4	10,3-9,9	9,8 -«-	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 -«-
13	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5 - « -	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2-«-
14	10,0-9,7	9,6-9,2	9,1 - « -	11,2-10,6	10,5-10,2	10,1 -«-
15	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0 -«-	11,0-10,7	10,6-10,1	10,0 -«-
16	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -	10,9-10,5	10,4-10,2	10,1 -«-
17	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -	10,8-10,4	10,3-10,1	10,0 -«-

**III. ТАБЛИЦА
ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ БЕЗ ВРЕМЕНИ?**

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	В-среднего	Высокий	Средний	В-среднего	Высокий
7	10	20	40	20	30	50
8	20	30	50	30	40	60
9	30	40	70	40	50	80
10	40	50	80	50	60	90
11	70	80	90	90	100	110
12	85	95	105	95	105	115
13	90	100	110	100	110	120
14	95	105	115	105	115	125
15	100	110	120	110	120	130
16	105	115	125	115	125	135
17	110	120	130	120	130	140

IV. ТАБЛИЦА
ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДЪЁМА ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА, НОГИ
СОГНУТЫ, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ за 1 мин. (раз)

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	В-среднего	Высокий	Средний	В-среднего	Высокий
7	26-30	31-35	36 и выше	25-29	30-33	34 и выше
8	30-34	35-39	40 -« -	30-32	33-37	38 -«-
9	31-34	35-40	41- «-	31-34	35-38	39- «-
10	34-39	40-44	45 - «-	32-34	35-39	40 -«-
11	36-39	40-46	47 -«-	33-36	37-41	42 -«-
12	39-43	44-49	50 - « -	36-39	40-44	45 -«-
13	41-45	46-52	53 - « -	38-41	42-45	46 - «-
14	44-48	49-55	56 -« -	39-41	42-46	47 -«-
15	44-49	50-56	57 -«-	37-40	41-47	48 -«-
16	44-47	48-55	56 -«-	36-39	40-44	45 - « -
17	45-50	51-57	58 - «-	37-40	41-44	45 - «-