

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана
«Детский сад комбинированного вида №138 «Дюймовочка»

Принята на педагогическом совете
Протокол № _ от «_» _____ 2024

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Перетятко Т.В. _____
«_____» _____ 2024 г.
Приказ № _____ от _____

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«ТХЭКВОНДО»
(для детей дошкольного возраста 5 – 7 лет)
Срок реализации – 7 месяцев (56 ч)

Педагог:
Кожеева Е.Е.

Курган 2024

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа направленности «Тхэквондо» физкультурно-спортивной
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы	Ознакомительный
ФИО педагога, реализующего программу	Кожаева Елена Евгеньевна
Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Кургана «Детский сад комбинированного вида №138 «Дюймовочка»
Возраст учащихся	5-7 лет
Срок обучения	7 месяцев
Количество часов в неделю/год	2 часа в неделю/56 часов в год
Форма обучения	Очная
Цель программы	Укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие детей дошкольного возраста через обучение олимпийскому тхэквондо ВТФ
Форма занятий	Групповая

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка.....	4
– цели и задачи реализации Программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	6
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Календарный учебный план.....	7
2.3. Календарный учебный график.....	8
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	9
3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	9
3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы.....	10
Список литературы.....	11
Приложения.....	12

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Тхэквондо» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Направленность Программы – физкультурно – спортивная.

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Тхэквондо» способствует удовлетворению индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом; развитию физических и личностных качеств, сохранению и укреплению здоровья детей по физическому развитию.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания программ дополнительного образования дошкольников в области физической культуры и спорта, минимальными требованиями к уровню подготовки к детям дошкольного возраста по физической культуре.

Цель: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие детей дошкольного возраста через обучение олимпийскому тхэквондо ВТФ.

Задачи:

- обучить этикету олимпийского тхэквондо;
- научить основам дисциплины и правилам поведения при занятиях спортом и в частности тхэквондо ВТФ;
- научить командной работе и работе в коллективе;
- развить общефизические умения: сгибание и разгибание рук из положения упор лёжа (отжимания), скручивание корпуса (пресс), выпрыгивания из положения упор присев;
- развить специальные физические умения: поперечный и продольный шпагаты, динамические выносы ног, статическое удержание ног, координация, реакция;
- развить физические качества: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость;
- развить морально-волевые качества личности: самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка, смелость, мужество, дисциплинированность;

- изучить базовые стойки, блоки, удары, элементы передвижения в бою тхэквондо ВТФ;
- научиться выполнять удары в специальный снаряд (ракетка, лапа);
- подготовить детей к аттестации на пояс тхэквондо ВТФ.

1.2. Ожидаемые результаты реализации программы:

- знает этикет олимпийского тхэквондо;
- знает основы дисциплины и правилам поведения при занятиях спортом и в частности тхэквондо ВТФ;
- умеет работе в коллективе;
- развиты общефизические умения: сгибание и разгибание рук из положения упор лёжа (отжимания), скручивание корпуса (пресс), выпрыгивания из положения упор присев;
- развиты специальные физические умения: поперечный и продольный шпагаты, динамические выносы ног, статическое удержание ног, координация, реакция;
- развиты физические качества: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость;
- развиты морально-волевые качества личности: самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка, смелость, мужество, дисциплинированность;
- знает базовые стойки, блоки, удары, элементы передвижения в бою тхэквондо ВТФ;
- умеет выполнять удары в специальный снаряд (ракетка, лапа).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план

Учебный план предусматривает теоретическую, физическую, и психологическую подготовку воспитанников старшего дошкольного возраста и рассчитан на 31 неделю учебно-тренировочных занятий, в объеме 56 часов.

Занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю.

Учебный план

№	Название программы раздела	Количество часов (мин)	Форма промежуточной аттестации
1.	Основы дисциплины и правил поведения	60	
2.	Базовая техника тхэквондо ВТФ (блоки, стойки, удары)	480	
3.	Обще-физическая подготовка (ОФП)	270	
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	270	
5.	Ударная техника тхэквондо ВТФ по спец. инвентарю	510	
6.	Подготовка к аттестации на цветные пояса	90	Аттестация на цветные пояса тхэквондо ВТФ
7.	ИТОГО	1650 мин/ 56 ак. часа (30мин)	

2.2. Календарно-тематический план

Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий

№	Дата	Основная тема	Содержание занятий
1.	03.11.2022	Вводное занятие	Знакомство. П/и.
2.	07.11.2022	ОФП, координационные способности	Кувьрки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
3.	10.11.2022	ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
4.	14.11.2022	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Джумок джируги
5.	17.11.2022	ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Джумок джируги
6.	21.11.2022	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.
7.	24.11.2022	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них.
8.	01.12.2022	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Джумок джируги
9.	05.12.2022	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
10.	08.12.2022	СФП, упражнения на мешке	Джумок джируги. Ап чаги. Махи ногами.
11.	12.12.2022	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.
12.	15.12.2022	ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.
13.	19.12.2022	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
14.	22.12.2022	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
15.	26.12.2022	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
16.	29.12.2022	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболлов.
17.	09.01.2023	ТТП, индивидуальные занятия	Ап чаги, дольо чаги
18.	12.01.2023	ТТП, индивидуальные занятия	Ап чаги с шагом. Джумок джируги с Шагом.
19.	16.01.2023	ТТП, индивидуальные занятия	Дольо чаги, опаль дольо чаги. Ап чаги с шагом
20.	19.01.2023	ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Джумок джируги с шагом.
21.	23.01.2023	ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
22.	26.01.2023	ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой.
23.	30.01.2023	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.
24.	02.02.2023	СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Джумок джируги на мешке.
25.	06.02.2023	ТТП, индивидуальные занятия	Джумок джируги, стойки, блоки удары.
26.	09.02.2023	ТТП, индивидуальные занятия	боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
27.	13.02.2023	ТТП, индивидуальные занятия	Ап после подшагивания, атака набеганием.
28.	16.02.2023	ТТП, парные занятия	Джумок джируги после подшагивания, атака набеганием.
29.	20.02.2023	ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
30.	27.02.2023	ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
31.	02.03.2023	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4x9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
32.	06.03.2023	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
33.	09.03.2023	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.
34.	13.03.2023	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.

35.	16.03.2023	ОФП, координационные способности	Кувьрки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
36.	20.03.2023	ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
37.	23.03.2023	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Джумок джируги
38.	27.03.2023	ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Джумок джируги
39.	30.03.2023	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.
40.	03.04.2023	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них.
41.	06.04.2023	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Джумок джируги
42.	10.04.2023	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
43.	13.04.2023	СФП, упражнения на мешке	Джумок джируги. Ап чаги. Махи ногами.
44.	17.04.2023	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.
45.	20.04.2023	ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.
46.	24.04.2023	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
47.	27.04.2023	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
48.	04.05.2023	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
49.	11.05.2023	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.
50.	15.05.2023	ТТП, индивидуальные занятия	ап чаги, йоп чаги.
51.	18.05.2023	ТТП, индивидуальные занятия	Ап чаги с шагом. Джумок джируги с шагом, из степа.
52.	22.05.2023	ТТП, индивидуальные занятия	Джумок джируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
53.	25.05.2023	ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
54.	23.01.2023	ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
55.	29.05.2023	ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой.
56.	30.05.2023	Итоговое занятие	Аттестация на цветные пояса

2.1 Календарно-учебный график.

Начало учебного года	01.09.2022
Начало учебных занятий	01.11.2022
Каникулы	01.01.2023-08.01.2023
Окончание учебного года	30.05.2023

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

При работе с детьми дошкольного возраста определены необходимые условия:

- профессиональная компетентность тренера-преподавателя – специальное педагогическое спортивное образование, знание детской физиологии и психологии дошкольного возраста;
- наличие материально-технической базы.

3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы:

Планируемый срок обучения – 7 месяцев, начиная с пятилетнего возраста.

Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей, медицинских показаний. Наполняемость группы не менее 10 человек.

Занятия проходят два раза в неделю длительность 30 минут, во второй половине дня.

Место проведения занятий – спортивный зал с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.

В Программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики тхэквондо. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности.

Содержание образования в Программе по тхэквондо основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- скоростно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

Перечень оборудования и инвентаря:

1. Шведская стенка – 4 шт.
2. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
3. Скакалки гимнастические – 15 шт.
4. Футбольный мяч – 1 шт.
5. Баскетбольный мяч – 1 шт.
6. Волейбольный мяч – 1 шт.
7. Набивные мячи – 5 шт.
8. Лапы боксёрские (малые) – 2 пары
9. Маты гимнастические – 6 шт.
10. Таймер – 1 шт.

Список используемой литературы:

1. Тхэквондо-до. Методическое пособие. Сафощкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2001 г.
1. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
2. <http://bookitut.ru/Programma-po-tkhekvondo-VTF.html>
3. <http://tkdrussia.ru/>

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СООТВЕТСТВИЯ ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫМ НОРМАТИВАМ

Обязательная программа-минимум, прошла апробацию в дошкольных учреждениях, а также экспертизу в НИИ гигиены и охраны детей и подростков (Березина Н.О. и Лашнева И. П., 2003).

Тесты, собранные в эту программу, не требуют больших временных затрат и специальных условий для их проведения. Они просты, понятны детям, нормативны, т. е. в комплексе дают представление об уровне развития психофизических качеств и психомоторного развития.

Методика определения физической подготовленности

1. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества, координация).
Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме - кенгуру. В старшей и подготовительной группах можно дополнительно использовать соревновательный прием «Чей прыжок дальше». Место приземления каждого ребенка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг вдаль (скоростно-силовые качества).
Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребенок подходит к контрольной линии и ему предлагается добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из И. п: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10м с хода. (скоростная выносливость, скорость).
Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования «Кто быстрее». До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10м) остается по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимании ребенка как место старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажком). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длиной 20 м, а секундомером отмечается время

пробегаания только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша).

Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития и организовать между ними соревнование.

4. Бег на 30 метров со старта (скоростные качества).

Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3м в виде соревнований парами. Ребенок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

5. Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой.

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мячи (мешочки) весом 150 г для детей средней группы, 200-250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом “из-за спины через плечо”. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат

записывается в протокол. Для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, а для метания левой мешочки зеленого цвета.

После обследования показатели каждого ребенка результаты заносятся в таблицу:

**Физическая подготовленность детей подготовительной группы
(на начало (конец) 20_ - 20_уч. года)**

Дата проведения с _____ по _____ Г.

№	Фамилия, имя ребенка	Прыжки в длину с места		Метание вдаль мешочка (150-200г)				Бег на 10м		Бег 30м		Метание мяча (1кг)				Средний балл
				Правая рука		Левая рука						Правая рука		Левая рука		
		результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
Мальчики																
1																
2																
Девочки																
1																
2																

Результаты анализируются и сопоставляются с нормативными данными.

**Средние значения показателей
физической подготовленности детей 5-7 лет**

Контрольные нормативы		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
Скорость бега на 30 м со старта (сек)	мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	девочки	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	81,2-102,4	86,3-108,7	94-122,4
	девочки	66-94	77,7-99,6	80-123
Длина броска правой рукой (м)	мальчики	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	девочки	3,0-4,4	3,3-5,4	4,0-6,8
Длина броска левой рукой (м)	мальчики	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
	девочки	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Дальность броска набивного мяча 1 кг из-за головы (см)	мальчики	187-270	221-303	242-360
	девочки	138-221	156-256	193-313
	девочки	14-20	16-30	18-31

Высокий уровень – 3 балла:

Средний уровень. – 2 балла

Низкий уровень – 1 балл:

Методика оценки психомоторных качеств

Тест № 1. Определение статической координации

Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения в течение 10 с., без колебания стоп и балансирования

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения в течение 10 с., с колебания стоп и балансирования

Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее 10с.

Тест № 2. Определение динамической координации

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (длина 250 см)

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. Без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела.

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения не превышая 10 с. С остановкой и удержанием.

Низкий уровень – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), с балансированием.

Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.

Тест № 3. Определение быстрого реагирования «Нажми кнопку».

Ребенку дается секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Фиксируется время остановки секундомера.

Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с

Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5 с.

Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.

Тест № 4. Определение ориентировки тела в пространстве

Определяется выполнением 3 заданий:

1. Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути;
2. Пройти спортзал по диагонали и остановиться в центре;
3. Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов

Критерии:

Высокий уровень – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок.

Средний уровень – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок

Низкий уровень – 1 балл: не выполнение заданий

Тест № 5. Определение способности восприятия и запоминания собственных движений «Пройди и запомни»

Для теста отмеряется 5-метровый отрезок, начало и конец которого выделяются яркими линиями.

Первое задание: Ребенок проходит отрезок с закрытыми глазами 1 раз, запоминая ощущение каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обыкновенным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным - его нужно запомнить (оба носка должны быть на линии финиша).

Второе задание: пройти расстояние с закрытыми глазами, используя образ - эталон движения, сохранившийся в памяти. Расстояние, которое ребенок не дошел до линии (или перешел), измеряется линейкой. Можно сделать 3 попытки.

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: ошибки, не выходящие за пределы зоны ± 15 см

Средний уровень – 2 балла: ошибки, не выходящие за предел зоны ± 30 см

Низкий уровень – 1 балл: ошибки, выходящие за пределы зоны ± 30 см

Итоговая оценка физической подготовленности и выявления уровня развития психомоторных качеств у детей старшего дошкольного возраста

№	Ф.И. ребенка	Статическая координация	Динамическая координация	Способность быстро реагировать	Ориентировка тела в пространстве	Способность воспринимать и запоминать собственные	Физическая подготовленность	Средний балл
		Тест №1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	

Шкала оценки психомоторных качеств и физической подготовленности

Уровни	Тест №1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	Средний балл
Высоки	3	3	3	3	3	3	18 – 13
Средний	2	2	2	2	2	2	12 – 7
Низкий	1	1	1	1	1	1	6 – 1

Упражнения для развития физических качеств

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

Наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднятие ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ И КОСТНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА НОГ

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой руками на различные предметы (стенку).

Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой.

Выпады с пружинящими движениями и поворотами

Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Из исходного положения, сидя или стоя: одна рука за головой, партнер сзади давит одной рукой на локоть снизу-вверх, другой - тянет за кисть к противоположному плечу; руки на затылок, локти разведены, партнер сзади, постепенное отведение локтей назад; из того же и. п. партнер берет за локти напарника и пытается его поднять.

Из исходного положения - сидя, руки вверх в «замок», партнер сзади: отведение рук назад. Из исходного положения - сидя, руки сзади в «замок», партнер сзади, отведение рук назад - вверх.

Из исходного положения - сидя, руки на коленях, наклоны головы вперед с сопротивлением партнера.

Из исходного положения - сидя, руки за голову в «замок», сведение локтей перед собой с сопротивлением партнера.

Данные упражнения выполняются 3 - 6 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения выполняется встряхивания и расслабление работающей конечности.

Из исходного положения - лежа на спине: партнер, держась двумя руками за пальцы стоп Напарника, сгибает и разгибает их; партнер берет за

голеностопный сустав и медленно поднимает правую ногу партнера до максимальной амплитуды

Из положения - лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног в стороны с помощью партнера. Из положения лежа на спине, наклон вперед, пытаюсь достать руками стоп с помощью партнера.

Из исходного положения лежа на животе: поочередное поднимание прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав; сгибание голени до максимальной амплитуды, с помощью партнера, держащего ногу за стопу.

Маховые движения ногами из исходного положения - боевая стойка выполнение махов ногами вперед, назад, в сторону.

Исходное положение стоя лицом к партнёру (фронтально, боком) одна нога на плече партнёра, наклоны вперед в сторону

Исходное положение сидя лицом к партнёру, ноги широко разведены, партнёр выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперед.

Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения так же производятся потряхивания и расслабление работающей конечности, части тела

Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.

Вращение бёдрами (повышается гибкость бёдер, увеличивается и амплитуда ударов ногами).

Касание пальцев ног (повышается гибкость спины, ягодиц и подколенных сухожилий, увеличивается высота ударов ногами и глубина стойки)

Растяжение ноги (растяжение подколенных сухожилий и ягодиц), увеличивается высота ударов ногами.

Шпагат (вытянуть ноги в стороны, поддерживая вес тела на руках), повышается высота и амплитуда ударов ногами.

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп.

УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

1. И.п. - ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и

выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в и.п. с выдохом;

2. И.п. - руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в и.п. (выдох);

3. И.п. - руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в и.п. (выдох).

4. И.п. - держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

5. И.п. - лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; -сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед - поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменять руку и ногу; взявшись за голенистопопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

1. Упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук:

- различные отжимания в упоре лежа.

- упражнения на перекладине

2. Упражнения для развития силы сокращения мышц нижних конечностей:

- утиный шаг, передвижение в полу-приседе, а также различные приседания и прыжки. Например, прыжки с места в длину, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед, прыжки "лягушкой".

3. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

1. Бег на месте, выполняемый с максимально возможной скоростью.

2. По команде тренера производится рывок вперед, назад, влево, вправо. В этом упражнении тренируется и реакция.

Практические занятия

«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (СФП)

Специальная физическая подготовка начинающего спортсмена осуществляется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием. В начале занятий, в тренировке юного спортсмена, больше внимания уделяется общей физической подготовке - до 55% времени, нежели специальной физической. По мере овладения молодым тхэквондистом техникой в занятия включается все больше упражнений специальной физической подготовки, обеспечивающих качественное овладение техникой. Специализированные занятия постепенно насыщаются упражнениями СФП. Направленность специальной физической подготовки тесно связана технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых различных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка начинающего тхэквондиста решает задачи развития широкого диапазона тех физических качеств (быстроты, координации, силы, выносливости и др.) которые способствуют наиболее качественному овладению техникой и тактикой таеквон-до и успешному ведению поединков.

Упражнения для развития специальной силы в ударных действиях

Выполнение ударов руками и ногами в воздух: упражнения выполняются с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений или заметно упадет скорость их выполнения.

Упражнения для развития выносливости

Непрерывное нанесение легких ударов по мешку (2 подхода по 1 минуте)

Выполнение прыжков со скакалкой.

Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.

Перемещения (развитие умения маневрировать)

1. В боевой (боковой) стойке (БС) прыжки (подскоки) толчком двух ног вперед, назад, влево, вправо.

2. В БС. Скользящие шаги:

- одиночные;

- сдвоенные;

- по длине зала;

- по различным геометрическим фигурам, условно нарисованным на полу;

- повторяя перемещения партнера (в парах)

3. В БС развороты:

- вокруг передней ноги, переставляя заднюю по часовой стрелке, против часовой стрелки;
- вокруг задней ноги, переставляя переднюю по часовой стрелке, против часовой стрелки.

4. Приставной шаг во фронтальной стойке (ФС)

- по большому кругу (вокруг зала);
- по маленькому кругу (диаметр 1,5-2 м.);
- со сменой стойки (лицом в круг, спиной в круг);
- со сменой направления (левым боком, правым боком);
- по маленькому кругу, повторяя перемещения партнера (в парах);
- по маленькому кругу «захватывать» партнера (пересекать круг нельзя).
- прыжки «забегание по ступенькам»

Развитие чувства дистанции (в парах)

«Сохрани дистанцию». - 1-ый передвигается в БС или ФС: только вперед-назад; только влево-вправо; произвольно; - 2-ой старается сохранить начальную дистанцию. Удары на месте на контроль расстояния. Удары по мишени (ракетка, перчатка), как на месте, так и с перемещениями.

Упражнения для развития координации

Упражнения, в которых разные части тела выполняют различные задания, например:

прыжки: ноги — врозь, вместе; руки — вверх, вниз

бег вокруг зала с одновременным вращением кистей и наклонами головы;

прыжки: ноги — смена стойки;

руки — вращение предплечий и т.п.

Упражнения со всевозможными вращениями и поворотами:

бег вокруг зала с поворотами по часовой стрелке и против часовой стрелки;

прыжки с разворотами на 180 градусов и обратно;

прыжки с разворотами на 360 градусов и обратно и т.п.

Упражнения с согласованными движениями частей тела:

шаги вперед с поворотами корпуса (какая нога шагает, в ту сторону — поворот);

различные сочетания шагов и прямых ударов руками: — удары на каждый шаг (левая нога

шагает — правая рука бьет и наоборот);

шаг с ударом, шаг — пустой;

2 шага с ударами, шаг — пустой.

Упражнения для развития скорости, хлесткости

1. Бег с ускорениями на короткие дистанции:
 - лицом вперед;
 - спиной вперед;
 - левым (правым) боком.
2. Для быстрого выноса коленей:
 - поднятие колена к плечу с ускорением на 3-5 движений;
 - прыжки с подтягиванием коленей — к груди, — «к ушам»;
 - прыжки «забегание по ступенькам».
3. Для хлесткости ударов руками — удары на воздухе (одной рукой, двумя руками):
 - а) на 1 прыжке — 2 удара;
 - б) на 1 прыжке — 3 удара;
 - в) на 1 прыжке — 4 удара.

Упражнения для развития равновесия

1. Продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем
2. Гимнастическое «колесо»
3. Прыжки на одной ноге влево и вправо.

«ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Усвоение раздела базовой технико-тактической подготовки

1. Изучение ударов ногами: прямой (ап-чаги) и (юп-чаги) боковой (доле-чаги) сверху (нере-чаги) с захлестом голени (коро-чаги).
2. Изучение стоек (короткая и длинная, фронтальная и боевая, левосторонняя и правосторонняя).
3. Тренировка техники ударов ногами в парах (лицом друг к другу) с демонстрацией ведущим бойцом заданного действия по принципу «делай, как я»;
4. Тренировка техники ударов ногами при движении вперед.
5. Тренировка техники ударов ногами при движении по кругу.
6. Отработка техники ударов ногами на лапах.
7. Изучается защита с ответными ударами (контратаки, встречной атаки) в супротивном двухшереножном строю с демонстрацией заданного движения одним ведущим для атакующего, а другим для защищающегося по принципу «делай, как я»
8. Положение кулака при нанесении ударов и стопы при нанесении различных ударов ногами
9. Положение рук при выполнении блоков
10. Различные комбинации из ударов ногами

Двухударные комбинации ногами (атакующие):

- 1) боковой ближней, боковой дальней;
- 2) боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
- 3) боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову;
- 4) боковой ближней, удар сверху дальней;
- 5) боковой дальней, задний прямой дальней;
- 6) удар сверху дальней, задний прямой дальней;
- 7) подскок, финт ближней, боковой дальней;
- 8) финт дальней со скольжением, боковой ближней;
- 9) скрестный шаг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней;
- 10) подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.

Контратакующие комбинации:

- 1) скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней;
- 2) скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней;
- 3) скачок назад от бокового прямого, боковой дальней;
- 4) задний прямой дальней от бокового ближнего;
- 5) задний прямой дальней от удара сверху ближней;
- 6) задний прямой дальней в прыжке на любое движение

Боевые позы:

- закрытую - выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую - выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);
- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

Выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером:

- подставками;
- блоками;
- а) подставка - проводится противонаправленно оси атакующего движения путем:
 - подставления прижатого к туловищу локтя - против ударов в туловище снизу;
 - подставления прижатого к туловищу предплечья или наружной стороны кисти;
- б) блок - проводится путем выставления предплечья (кисти) на расстоянии плеча перпендикулярно навстречу круговому движению атакующей конечности. Таким образом,

блоки могут использоваться только против ударов, наносимых сбоку или снизу;
- активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости

- активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника
- маневр по даянгу (по фронту и в глубину)

Простейшее изучение действия на дальней средней и ближней дистанции:

1. Дальняя, при которой удар может быть нанесен с полушагом, подшагом, скачком. В боевой стойке задняя нога быстро подтягивается к передней ноге с нанесением прямого или бокового удара ногой. Удары по очереди друг на друга.

Каждый старается прикоснуться и отойти назад, чтобы его не достали.

2. Средняя, при которой удар ногой может наноситься без подшагивания.

3. Ближняя, при которой могут наноситься прямые удары рукой.

Изучение простейших передвижений в степе. Удары левой и правой ногой попеременно с быстрыми передвижениями (в степе) между ударами. Степ - подпрыгивание на носках перед противником:

- с перемещением вперед - передний степ;

- на месте - нейтральный степ;

- с перемещением назад - задний степ.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость (футбол, баскетбол).

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Спортсмен - боец, со стойкой и несгибаемой волей (беседа).

Учебно-тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе.

Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ОФП)

Строевые упражнения:

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны интервал, дистанция. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений

Упражнения с различными предметами (мячи, прыгалки, и др.) из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа).

Сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом.

Упражнения в сопротивлении с партнером.

Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, дозируются по количеству повторений и до утомления, в зависимости от физического развития и подготовленности занимающихся, а также от периода и цикла тренировочного процесса.

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднимание ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой руками на различные предметы (стенку).

Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой.

Выпады с пружинящими движениями и поворотами.

Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди.

Упражнения на координацию

Ходьба и бег в различном темпе.

Ходьба скрестными шагами правым и левым боком.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп.

Упражнения на формирование правильной осанки.

1. И.п. - ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в и.п. с выдохом;

2. И.п. - руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в и.п. (выдох);

3. И.п. - руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в и.п. (выдох).

4. И.п. - держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

5. И.п. - лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед - поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице,

напрягая руки и ноги.

Упражнения для развития силы

1. Упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук:

- различные отжимания в упоре лежа.
- упражнения на перекладине

2. Упражнения для развития силы сокращения мышц нижних конечностей:

- утиный шаг, передвижение в полу-приседе, а также различные приседания и прыжки.

Например, прыжки с места в длину, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед, прыжки "лягушкой".

3. Поднимание ног из положения лежа на спине.

Упражнения для развития быстроты

1. Бег на месте, выполняемый с максимально возможной скоростью.

2. По команде тренера производится рывок вперед, назад, влево, вправо. В этом упражнении тренируется и реакция.