

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Москвы «Школа № 2054»

(ГБОУ Школа № 2054)

127051, Москва, Трубная ул., д.36,

Тел. (495) 624-79-76

Тел./факс (495) 608-33-05

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

КРУЖКА «ТЕЙКВАНДО»

Возраст обучающихся: от 12 лет

Преподаватель: Кумова Е.С.



Утверждаю

Директор ГБОУ Школа № 2054

И.Ю. Бородина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия Тхэквондо дают занимающимся несколько уникальных преимуществ в физической подготовке, поскольку стандартный режим тренировок связан с активной работой всего тела. Являясь эффективной и мощной системой самообороны, динамичным и зрелищным видом спорта, тхэквондо – это доступное и действенное средство укрепления здоровья, один из лучших способов развития и усиления эмоциональных, физиологических свойств, дающих возможность занимающимся независимо от возраста, успешно участвовать в общественной жизни.

Накопленный опыт показывает, что занятия Тхэквондо не только отвлекает от пагубных пристрастий (алкоголь, курение, наркотики), укрепляет физическое здоровье, но и воспитывает качества, без которых невозможно добиться успеха в жизни – целеустремленность, упорство, уверенность в себе.

Весь курс программы тхэквондо рассчитан на 5 лет. Два года начальной подготовки и три года учебно-тренировочной подготовки.

В рамках этой программы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний и отклонений в здоровье. Зачисляются в группы начальной подготовки с любым уровнем физического развития.

В течение учебного года сдаются контрольные нормативы, 2 раза в год в сентябре и в мае.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 95 мин.

Задачи на 1-2 году начальной подготовки (этап начальной подготовки):

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание волевых качеств;
- изучение основ этикета тхэквондо;

По итогам результатов первого года обучения проводится отбор на следующий этап.

Задачи на 3 году обучения:

- достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники тхэквондо и других общефизических и специальных упражнений;
- приобретение соревновательного опыта;
- аттестация на пояса (ученическая степень – гып).

По итогам данного этапа обучения проводится диагностика уровня спортивных задатков и способностей.

Задачи 4 года обучения:

- совершенствование техники тхэквондо с учетом уровня подготовки на соответствующий гып;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышения уровня функциональной подготовленности;
- аттестация на пояса (ученическая степень – гып).

Задачи 5 года обучения:

- совершенствования техники тхэквондо с учетом уровня подготовки на соответствующий гып;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение уровня специальной подготовленности;
- освоение должных тренировочных нагрузок;
- аттестация на черный пояс – 1 дан;
- совершенствование соревновательного опыта;

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Представленная программа направлена на развитие, распространение и преподавание Тхэквондо с целью пропаганды здорового образа жизни и регулярных занятий физкультурой и спортом среди населения. Для реализации указанной цели необходимо, прежде всего решение основных задач. К ним относятся:

1. Организация и проведение регулярных теоретических и практических занятий по Тхэквондо;
2. Формирование у занимающихся качеств, знаний, навыков и умений, необходимых в повседневной жизни.

Реализация предлагаемой программы будет способствовать решению проблем развития физкультуры и спорта и формированию здорового образа жизни, поскольку занятия Тхэквондо являются превосходным инструментом развития как физического, так и психического здоровья человека вне зависимости от его возраста и физических данных.

ПРОГРАММА

Теоретическая часть

Техника безопасности, обязанности занимающихся, правила этикета. Правила поведения в зале, поведение занимающихся по отношению к инструктору и другим ученикам.

Профилактика травм при занятиях Тхэквондо. Наиболее характерные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся травм.

Тхэквондо. История создания и развития. Основные сведения о тхэквондо, появление различных федераций, развитие тхэквондо в Корее и распространение этого вида в России.

Основные принципы Тхэквондо. Главные принципы тхэквондо, которые служат руководством для всех занимающихся.

Система терминологии в Тхэквондо. Описание положений звеньев тела (уровни, линии). Описание удара или блока (полное, сокращённое).

Теория мощности Тхэквондо. Разъяснение основных факторов, направленных на выполнение максимально сильного удара. Сила противодействия, концентрация, равновесие, контроль дыхания, масса и скорость.

Методика разучивания и отработки отдельных технических элементов, их комбинаций и комплексов. Рассказ и показ упражнений по средствам, которых можно разучить и довести до автоматизма отдельные элементы техники.

Техника передвижений в Тхэквондо. Значение передвижений в ходе поединка. Виды передвижений и основные правила при их выполнении. Описание техники передвижений.

Технические комплексы в Тхэквондо. Виды технических комплексов, их назначение и правила, которые следует соблюдать при выполнении технических комплексов.

Спарринг в Тхэквондо. Виды спарринга и их описание. Назначение учебного спарринга и процедура выполнения спарринга на 3 шага (3-шаговый спарринг).

Назначение и организация соревнований, экзаменов, аттестаций. Описание организации соревнований, экзаменов и аттестаций. Нормативы и требования, предъявляемые к занимающимся на соревнованиях, экзаменах и аттестациях.

Организация повседневной жизни в процессе занятий боевыми искусствами. Факторы наиболее тесно связанные с эффективностью занятий: Физическая нагрузка, отдых, питание, специальные мероприятия и процедуры, контроль психического состояния.

Философия Тхэквондо. Философские аспекты, которые помогают занимающимся лучше понять дух этого боевого искусства. Общие понятия и определения философии тхэквондо.

Техника свободного спарринга. Основные составляющие техники свободного спарринга. Описание стандартной "боевой" стойки, "боевых" ударов и блоков. Их характерные особенности.

Укрепление ударных и блокирующих частей тела ("набивка"). Способы укрепления ударных и блокирующих частей тела, назначение этих упражнений и методика их выполнения.

Основные физические качества. Пять физических качеств: сила, гибкость, выносливость, ловкость, скоростные способности. Проявление этих качеств в процессе занятий Тхэквондо. Общие понятия и определения, методика их развития.

Основные физические и психические качества, необходимые для успешного ведения боя. Факторы, оказывающие влияние на психику человека и качества, которые необходимо воспитывать в себе, чтобы уметь справляться с любой ситуацией.

Использование комбинаций в свободном спарринге. Принципы построения и описание основных вариантов атакующих комбинаций, способы их совершенствования.

Техника обманных движений. Использование обманных движений в свободном спарринге. Исторические примеры использования стратегий. Основные понятия и определения обманных движений, техника выполнения и способы их применения.

Построение и организация учебно-тренировочного занятия. Назначение и принципы построения разминки. Разминочные и растягивающие комплексы особенности отдельных его частей.

Использование контратакующих движений в свободном спарринге. Исторические примеры использования стратегий. Основные понятия и определения контратакующих движений, техника выполнения и способы их применения.

Выполнение ударов максимальной мощности - Верёк. Техника разбивания предметов при демонстрации силы удара - Кёкпа. Разбивание предметов, как

отдельный вид соревновательной программы тхэквондо. Основные удары, используемые в разбивании предметов. Специальные упражнения для развития максимальной мощности.

Тактика ведения свободного поединка. Основные тактические модели.

Понятие о тактико-техническом действии. Правила проведения спортивного поединка в Тхэквондо. Система соревнований в Тхэквондо. Правила соревнований по Тхэквондо.

Подготовка и участие в соревнованиях. Обязанности тренера, секундантов, представителей и капитана сборной команды на соревнованиях

Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Инструкция по организации учебно-тренировочного занятия. Принципы построения учебно-тренировочного занятия. Анализ учебно-тренировочного занятия

Основные сведения по теории спорта, применимые в Тхэквондо.

Различные виды подготовки и восстановления, используемые при этом средства.

Построение тренировочного цикла: занятия, микроциклы, мезоциклы, периоды

Основные сведения по спортивной медицине. Наиболее распространенные болезни опорно-двигательного аппарата и правила оказания первой медицинской помощи. Общие правила оказания первой медицинской помощи при распространённых травмах.

Противопоказания и ограничения при занятиях Тхэквондо.

Классификация инструкторов Тхэквондо. Права и обязанности инструкторов.

Взаимоотношения "инструктор-ученик". Качества "идеального" инструктора

Система подготовки и работы инструкторов. Программы и методические разработки. Обязанности инструктора.

Организация официальных соревнований по Тхэквондо. Документы, регламентирующие проведение соревнований: план подготовки к соревнованиям, положение о соревнованиях, составление сметы.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка состоит из общей физической подготовки (офп) и специальной физической подготовки (сфп).

В ОФП входят упражнения на развитие:

а) Гибкости:

Упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, в тазобедренном суставе и в позвоночнике, которые классифицируются на статические и динамические упражнения. Они выполняются стоя, сидя, с помощью партнёра. Выполнение различных видов упражнений в шпагате, у шведской стенки.

б) Ловкости:

Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Упражнения с шариками от пинг-понга или с мячиками от большого тенниса. Подвижные и спортивные игры по упрощённым, усложнённым и стандартным правилам. Упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, падение на руки и т.д.). Прыжково-координационное упражнение «сигнальщик».

в) Силы:

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимания из различных положений; для мышц туловища – упражнения

для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лёжа на полу, с помощью партнёра; для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

г) Выносливости:

Уменьшение интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Кроссы, бег с изменением направления и темпа движения, бег с ускорением. Увеличение интенсивности тренировки.

д) Скоростных способностей:

Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Выполнение различных упражнений в максимально возможном темпе.

В СФП также входят упражнения на развитие:

а) Гибкости:

Выполнение ударов ногами в верхний уровень, фиксация ударов в верхнем уровне.

б) Ловкости:

Развитие чувства противника: упражнения «выведение противника из равновесия», «поединок с поясами» против одного или двух противников. Разные варианты упражнений «пятнашки», различные виды передвижений: приставным шагом, скользящим шагом, с вращением и т.д.

в) Силы:

Укрепление ударных частей рук. Выполнение ударов и комбинаций по лапам и мешкам. Выполнение разных элементов техники с отягощениями. Укрепление поверхности тела (набивка). Элементы борьбы.

г) Выносливости:

Увеличение времени и количества раундов в поединках.

д) Скоростных способностей:

Выполнение серий ударов руками, ногами и комбинаций с максимальной скоростью. Выполнение ударов по неожиданно появляющимся мишеням. Работа в парах на опережение соперника.

Техническая подготовка

Включает в себя 5 основных разделов техники. Техника подразделяется на базовую (т.е. та, которая встречается в формальных комплексах) и спарринговую (т.е. ударную технику, которая используется в боевых поединках).

1. Стойки.

Основные стойки тхэквондо, правила проверки стоек. Использование стоек в сочетании с базовой техникой тхэквондо.

2. Техника, выполняемая руками.

Основные блоки, удары в базовом исполнении. Выполнение техники рук в комбинациях и в различных передвижениях. Использование основных блоков и ударов в разных стойках. Техника боевых ударов, выполнение их в комбинациях и в различных передвижениях.

3. Техника, выполняемая ногами.

Основные удары ногами, как в базовом, так и в боевом исполнении. Удары в верхний уровень, удары с разворотом, в прыжках, с разворотом в прыжках.

Выполнение сложной техники ног (несколько последующих и поочерёдных ударов в прыжке). Защитные действия ногами, подсечки.

4. Технические комплексы (Технические комплексы (туль))

Изучение двух подготовительных комплексов «атака в четыре стороны» (саджу чириги), и «защита в четыре стороны» (саджу маки). Изучение 12-ти основных технических комплексов, которые входят в программу до 1-го дана включительно.

5. Спарринговая (боевая) техника.

В этот раздел входит изучение основных видов спарринга тхэквондо. Это учебный спарринг на 3, на 2 и на 1 шаг, договорной спарринг, полусвободный и свободный спарринг. Изучение основных передвижений в боевой стойке, использование на практике основных комбинаций, техника обманных движений, контратакующих действий, ответных и встречных атак. Изучение техники самообороны.

Принципы обучения

1. Принцип сознательности и активности является ведущим в обучении. Тренировочный процесс в соответствии с этим принципом приучает занимающихся сознательно относиться к выполнению задания, разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать свои действия. На активность учеников влияет заинтересованность, которая зависит от уровня подготовки и проведения занятия педагогом.

2. Принцип наглядности является основным принципом обучения в группе начальной подготовки и предполагает непосредственный показ технических приемов педагогом.

3. Принцип доступности. Задание должно соответствовать уровню подготовленности занимающихся. Непосильные задания снижают интерес к занятиям, уменьшают внимание и активность, вызывают неуверенность в себе.

4. Принцип последовательности - это выстраивание изучения технических приемов от простого к сложному, т.е. усвоенные движения и навыки должны наслаиваться на предшествующие и подкрепляться новыми. Важно, чтобы в новых упражнениях совершенствовались приобретенные ранее навыки и приобретались новые.

5. Принцип систематичности заключается в регулярности и непрерывности процесса обучения. Приобретенные навыки и знания необходимо систематически закреплять. При повторении движений вновь образованные рефлекторные связи становятся устойчивее, новые формы движений быстрее усваиваются.

6. Принцип учета специфики средств тхэквондо. Основной базой для занятий являются разнообразные приемы и упражнения: беговые, прыжковые, силовые, плавные, скоростные упражнения, статическое изучение стоек, блоков, ударов и передвижения в них, акробатика, целостные движения и групповые упражнения. Неотъемлемой составляющей учебного процесса является использование специального инвентаря (лапа-ракетка, протектор, боксерская груша). Но используются они в зависимости от уровня подготовки занимающихся в клубе, возрастных критериев и целевой установки занятия.

Режим и форма организации занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю.

Количество занимающихся в группе 15 человек.

В зависимости от подготовленности и возраста занимающихся, продолжительность курса обучения может быть сокращена или увеличена дополнительно.

Ожидаемые результаты и способы проверки

После первого года обучения ученик должен знать:

- значение терминов разделов, изучаемых в тхэквондо с 10 по 9 гып;
- историю тхэквондо;
- команды и термины;
- правила поведения в зале;
- правила гигиены;
- традиции Тхэквондо.

Должен уметь выполнять требования на 10-9 гып.

После второго года обучения ученик должен знать:

- значение терминов разделов, изучаемых в тхэквондо 7 гып;
- морально волевые качества, необходимые спортсмену-единоборцу;
- историю олимпийского движения.

Должен уметь выполнять требования на 7 гып.

После третьего года обучения ученик должен знать:

- термины и названия частей тела по корейский;
- команды, применяемые в спортивном спарринге;
- историю Российского тхэквондо.

Должен уметь выполнять требования на 6 гып, принимать участие в соревнованиях для начинающих.

После четвертого года обучения ученик должен знать:

- термины и названия на 5 гып;
- правила соревнований и начисление очков, запрещенные действия;
- приемы оказания первой помощи при несчастных случаях.

Должен уметь выполнять требования на 5 гып, принимать участие в соревнованиях районного и муниципального значения.

После пятого года обучения ученик должен знать:

- термины и названия на 4 гып;
- теорию о тактике раунда, поединка и соревнования;
- знать о строение человека - мышцы и органы.

Способы проверки

Проверка результатов выполнения программы осуществляется следующими способами:

1. **Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии с использованием наблюдения и протоколирования индивидуального маршрута ученика;

2. **Рубежный контроль** в следующих формах:

- Теоретическая подготовка оценивается устно, базовая и техническая подготовка оценивается путем квалификационных испытаний на аттестации 2 раза в год;

- Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка оцениваются тестированием (контрольно-переводные требования) два раза в год;
- Техничко-тактическая и психологическая подготовка оценивается по результатам спарринговых тренировок и выступлений на соревнованиях;
- Тактическая подготовка оценивается совместно педагогом и ребенком путем анализа видеозаписи поединков.

Условия, необходимые для реализации программы

Для занятий необходим спортивный зал, площадью не менее 100м², покрытие дощатое или додьянг.

Необходимые средства и оборудование:

- костюм для тренировок (добок);
- обувь для тренировок (степки);
- лапы боксерские (малые и большие);
- лапы-ракетки;
- макивары (малые и большие);
- защитная амуниция (шлем, накладки, бандаж, перчатки, футы, капы);
- доски 30х30 см. толщиной от 1,5 до 3 см (деревянные и пластмассовые).

Дидактический материал:

- методическое пособие «Квалификационные нормативы» с иллюстрациями;
- видеокассеты, DVD диски с чемпионатов России, Европы и мира;
- обучающий видеодиск с Технические комплексы (туль), учебными спаррингами и т.д.;
- учебные плакаты с изображениями строения мышц, внутренних органов и систем организма;
- видео DVD с личными поединками занимающихся.

Перечень используемой литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2003.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев. Олимпийская литература, 2002.
3. Гил Ким, Уур Хван. Искусство тхэквондо. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2005.
4. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2005.
5. Программа обучения базовой техники тхэквондо (ВТФ). - Красноармейск, 2006.
6. Современная система спортивной подготовки. - М.: Изд-во «СААМ», 2005.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. - М.: ТЕРРА СПОРТ, 2001.
8. Филимонов В. И. БОКС спортивно-техническая подготовка. - М.: ИНСАН, 2001.
9. Фомин В., Линдер И. Диалог о боевых искусствах востока. - М.: Изд-во «Молодая гвардия», 2004.
10. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). - М.: «ИНСАН», 2009.
11. Энциклопедия Таэквон-до (ИТФ)- М.: Изд-во ЗАО «ТКД», 2006.