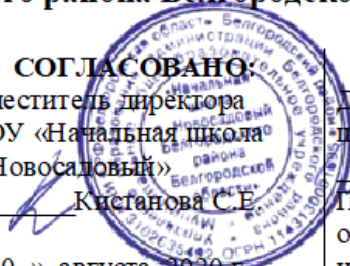


муниципальное образовательное учреждение  
«Начальная школа п. Новосадовый»  
Белгородского района Белгородской области»



**РАССМОТРЕНО:**  
Руководитель МО  
Храмченко  
Е.В.  
Протокол № 2 от  
« 30 » августа 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Заместитель директора  
МОУ «Начальная школа  
п. Новосадовый»  
Кисанова С.Е.  
« 30 » августа 2020 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МОУ «Начальная  
школа п. Новосадовый»  
Пилипенко И.Д.  
Приказ № 160  
от 30 августа 2020 г.  
на основании решения  
педагогического совета  
протокол № 2  
от «30» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Тхэквондо»

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4-7 ЛЕТ

Программу составил педагог дополнительного  
образования Ханин И.М.

БЕЛГОРОД 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Организация учебно-тренировочного процесса	4
3	Учебно-тематическое планирование	7
4	Содержание курса	9
5	Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе	25
6	Заключение	27
7	Библиографический список	28
8	Приложение 1. Рекомендации по организации и проведению тестирования двигательных способностей тхэквондистов	30

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по тхэквондо (ВТФ) в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

Данная программа составлена на основе учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, школ высшего спортивного мастерства и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, авторы Кашкаров В. А., Вишняков А. В., 2001г

Цель данной учебной программы, охватить основные методические положения и опираясь на особенности современного этапа развития спорта, построить рациональную единую систему многолетней спортивной тренировки.

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;
- воспитание волевых, морально-этических качеств;
- обеспечение общей и специальной физической подготовки учащихся;
- формирование технико-тактического мастерства занимающихся;
- приобретение знаний в области гигиены, медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- профессиональную подготовку (подготовку инструкторов и судей по тхэквондо (ВТФ)).

Учебный план, рассчитанный предусматривает теоретическую, физическую, психологическую, интегральную и профессиональную подготовку.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной классификации.

Весь учебный материал излагается по этапам подготовки. На каждом этапе решаются определённые задачи.

На этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;

- овладение основами техники базовых упражнений;
  - повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
  - привитие интереса к занятиям тхэквондо (ВТФ);
  - воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств;
- На учебно-тренировочном этапе:
- достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности;
  - овладение основами техники тхэквондо (ВТФ) и др. видов спорта;
  - воспитание специальных двигательных способностей;
  - приобретение соревновательного опыта как в тхэквондо (ВТФ), так и в других видах спорта;
  - воспитание специальных психологических качеств;
- На этапе спортивного совершенствования:
- совершенствование техники тхэквондо (ВТФ);
  - воспитание специальных двигательных способностей;
  - достижение спортивных результатов, характерных для этапа первых больших успехов;
  - совершенствование соревновательного опыта;
  - дальнейшее совершенствование психологических качеств.

## **2.ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика, согласно годового учебного плана (плана-графика учебного процесса).

Расписание занятий (тренировок) по тхэквондо (ВТФ) составляется администрацией школы в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

**Продолжительность обучения и максимальный объём  
учебно-тренировочной работы.**

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Недельная учебно-тренировочная нагрузка (час./нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	30	2	72
Начальной подготовки	1	15	15	2	72
	2	12	12		
Учебно-тренировочный.	1	10	15	2	72
	2	устанавливается учреждением	12		
	3				
Спортивного совершенствования	до года		12	2	72

### 2.1 Организационно-методические указания

Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического совета и оформляется приказом директора.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирующего;
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетнего обучения;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в учебно–тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно – тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельность.

Интегральная подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся тхэквондо (ВТФ) производится 2 раза в год.

На основании годовых планов-графиков распределения учебных часов тренеры-преподаватели составляют месячные и поурочные планы работы.

Основным средством подготовки в тхэквондо, как и в других видах спорта являются физические упражнения, подразделяющиеся общеразвивающие и специальные.

Задача спортивных упражнений – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к требованиям тхэквондо (ВТФ). В группу спортивных упражнений входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов тхэквондо (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, послушания).

Основным методом подготовки в тхэквондо является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровой метод, соревновательный, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Игровой метод чаще всего используют в группах начальной подготовки.

Соревновательный метод (различные виды спаррингов) способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть.

## 2.2 Комплектование учебных групп

Основой комплектования учебных групп по тхэквондо (ВТФ) является типовое положение: возраст, уровень физической и специальной подготовки на данном этапе многолетней подготовки.

Минимальный возраст для зачисления в группу для занятий тхэквондо (ВТФ) 4-7 лет, независимо от пола.

При приёме в секцию тренер-преподаватель должен ознакомить учащихся и их родителей с правами и обязанностями.

На этап спортивно-оздоровительный, принимаются лица желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний (практически здоровые) с 4-летнего возраста.

Комплектование учебных групп оформляется протоколом, утверждённым директором школы и приказом на учебный год с оплатой процента от ставки за каждого учащегося.

## 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Основная задача этого периода – повышение уровня общей подготовленности (физической, технической, координационной) и обогащение двигательного опыта занимающихся разнообразными навыками (упражнения из других видов спорта, игровые упражнения). Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (6 – 9) недель. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80 – 20%, для УТГ – 40%

### 2. СПЕЦИАЛЬНО – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Задачи:

- 1) повышение уровня общей и специальной подготовленности;
- 2) освоение базовых технических навыков тхэквондо;
- 3) повышение уровня общедвигательной подготовленности.

Продолжительность данного этапа 1,5 – 2 месяца (6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки - 60-70% к 30-40%, для УТГ как 30-40% к 60-70%.

### II. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Задачи:

- 1) участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях;
- 2) поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности;

Продолжительность соревновательного периода - 5 - 6 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (спарринг) выступает в качестве

специализированного средства подготовки. Не следует перенасыщать подготовку в этом периоде специальными средствами. Необходимо помнить о том, что главные поединки и победы впереди. При больших перерывах между соревнованиями и (3- 4 недели) необходимо включать в подготовку микроциклы (недельные циклы) полностью состоящие из средств общефизической подготовки. Соотношение средств ОФП и СФП в данном периоде может быть рекомендовано.

### III. ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Задачи:

1) организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы, упражнения на гибкость и т.д.);

2) лечение травм и заболеваний;

3) прохождение комплексных медицинских обследований

– продолжительность переходного периода 1,5-2 месяца.

– для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства рекомендуется двухцикловое планирование, а также может быть предусмотрена организация тренировочного процесса по индивидуальным графикам.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов по годам обучения	
		1 год	2 год
<b>1. ТЕОРИЯ</b>		<b>6</b>	<b>6</b>
1	Физическая культура и спорт в России	1	1
2	Краткий обзор истории тхэквондо	1	1
3	Правила соревнований	1	1
4	Анатомо-физиологические особенности организма человека	1	1
5	Психологическая подготовка	1	1
6	Тактическая подготовка	1	1
<b>2. ПРАКТИКА</b>		<b>54</b>	<b>67</b>
1	Общая физическая подготовка	36	45
2	Специальная физическая подготовка	16	18
<b>3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>		<b>1</b>	<b>2</b>
<b>4 КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ОФП И СФП</b>		<b>1</b>	<b>2</b>



#### 4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

##### УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### 1 год обучения

##### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

##### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

##### КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО

Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в древнем мире, средневековье, современное развитие.

##### ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Весовые категории. Форма тхэквондиста для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.

##### АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

##### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

##### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортсмен – боец, со стойкой и негибкой волей – цель подготовки в тхэквондо (беседа).

Средства: Полусвободные спарринги. Условные бои.

##### ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

##### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Простейшие танцевальные шаги: полька.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными и ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка.

### 2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;  
БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

### 3. Блоки:

ДРЭ МАККИ – защита среднего уровня;

МОМТХОН МАККИ – защита нижнего среднего уровня.

### 4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕЧАГИ – удар ногой по окружности.

### 5. ПХУМСЕ:

#### ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП

- 1) знать стойки: МОА СОГИ, НАРАНХИН СОГИ, АП СОГИ;
- 2) удары руками: БАРО ЧИРУГИ;
- 3) блоки: АРЭ МАККИ, МАМТХОН МАККИ, ОЛЬГУЛЬМАККИ;
- 4) удары ногой: АП ЧАГИ.

## 2 год обучения

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

#### КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО

Развитие тхэквондо в России.

#### ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

#### АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Элементарные сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля – самочувствия, настроения, характер сна, аппетита, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные трудности и препятствия в тхэквондо. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию (беседа).

Средства: Полусвободные спарринги. Соревнования в группах. Соревнования по другим видам единоборств: бокс на ограниченной (уменьшенной) площадке; вольная борьба.

Спортивные игры с соблюдением элементарных правил: «регби», «баскетбол без ведения». Игры на формирование навыков отвлечение соперника.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Строевые упражнения

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

#### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основная стойка, стойка – ноги врозь. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и движения. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОРУ на месте и в движении. Лазание по скамейке, лазание по гимнастической скамейке. Упражнение в равновесии на бревне.

### ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями и на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка;

ДУИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

БОМ СОГИ – стойка «тигра»;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе.

#### 2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКЫТ – кончики пальцев ;

СОННАЛЬ – ребро ладони.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня;

ОЛГУ ЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ – блоки двумя руками и наружу ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕЧАГИ – удар ногой по окружности;

НЭРЕЧАГИ – удар ногой вниз;

АП НЭРЕЧАГИ – удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТНЭРЕЧАГИ – удар ногой вниз наружу;

ЕП ЧАГИ – удар ногой в сторону.

5. ПХУМСЕ:

№ 1 ТХЭГЫК Иль Дянг;

№ 2 ТХЭГЫК И Дянг

6. Отработка техники 3-х шагового спарринга.

ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП:

1) знать стойки: ДЮЧУМ СОГИ, АП КУБИ.

2) удары руками: БАНДЕ ЧИРУГИ.

3) блоки: ХЭЧО МАККИ.

4) удары ногой: МИРО ЧАГИ

5) ПХУМСЕ: Тхэмсе И Дянг

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

### **1 год обучения**

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ**

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.

#### **КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО**

Тхэквондо как средство физического воспитания, её краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

#### **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков за зачётные технические приёмы и наказания за запрещенные действия.

#### АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функций суставов. Мышцы и их функции.

#### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний.

Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо, одежде и обуви.

Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь).

#### ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления. Поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками. Вызов противника на приём, маскировка собственных действий.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

### ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).

#### АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения со штангой, занятия на тренажерных снарядах.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями и на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка,

ДУИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

БОМ СОГИ – стойка «тигр»;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе;

КОА СОГИ – перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ – стойка на одной ноге;

ГИБОН ДЮНБИ – стойка готовности.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКЫТ – кончики пальцев;

ЧИГИ – рубящий удар;

АП ЧИГИ – удар вперед вверх;

АН ЧИГИ – удар вовнутрь;

ПХАЛЬ КУП – удар локтем;

ПХАЛЬ МОК – Удар предплечьем;

ИОП ЧИРУГИ – удар в сторону;

ДОЛЛЕ ЧИРУГИ – удар по кругу;

БАККАТ ЧИГИ – удар по окружности наружу.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

МОМ ТХОН МАККИ – защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу ребром ладони;

ИОТ ГЕЛЬ МАККИ – скрестный блок двумя руками;

СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;

ЕП ЧАГИ – удар ногой в сторону;

БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы;

ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы.

5. Пхумсе:

№ 1 Тхэгык Иль Дянг;

№ 2 Тхэгык И Дянг;

№ 3 Тхэгык Сам Дянг;

№ 4 ТхэгыкСаДянг;

№ 5 Тхэгык ОДянг.

6. Степовая программа:

7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;

БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы;

ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы.

8. Совершенствование 3-х – 2-х шагового спарринга.

9. Совершенствование бесконтактного спарринга, с использованием только техник ударов ногами.

10. Официальные соревнования.

## ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП

1) знать стойки: БОМ СОГИ.

2) удары руками: СОНКЫТ.

3) блоки: СОННАЛЬ МАККИ.

4) удары ногой: ЕП ЧАГИ, НЭРЕ ЧАГИ, БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ, АП НЭРЕ ЧАГИ.

5) Пхумсе: Тхэгык Сам Дянг.

## 2 год обучения

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массового спорта в России и повышение спортивного мастерства.

#### КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ТХЭКВОНДО

Итоги и анализ соревнований на первенство России, Европы и Мира.

#### ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Дисквалификация и снятие участников с соревнований.

Ведение счета и его оглашение. Правила и порядок. Цель и задачи соревнований.

#### АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Характеристика и функции мышц верхних и нижних конечностей.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Влияние вредных привычек на организм занимающихся (наркомания, токсикомания).

Дневник самоконтроля. Его значение и правила ведения.

Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в тренировочном процессе и быту.

## ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Методы обучения движениям и их взаимосвязь. Последовательность в обучении. Педагогические принципы в обучении движениям (наглядность, последовательность, систематичность, непрерывность и т.д.). Пути устранения ошибок при обучении.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие отдельных компонентов тактического мышления: быстроты, оперативности, ситуативности и т.д. Понятие об антиципации (способность, передвижению). Роль предвидения действий соперника для эффективного решения исходя поединка.

Развитие антиципации путем моделирования поединка. Сбор информации о сопернике, ее анализ и принятие решений.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег 60,100 м. Кросс от 500 до 3000 м.

Прыжки в длину, высоту.

#### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол, футбол, ручной мяч.

### ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями и на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка;

ДУИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

БОМ СОГИ – стойка «тигра»;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе;

КОА СОГИ – перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ – стойка на одной ноге;

ГИБОН ДЮНБИ – стойка готовности.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;



БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКЫТ – кончики пальцев;

СОННАЛЬ – ребро ладони;

ЧИГИ – рубящий удар;

АП ЧИГИ – удар вперед вверх;

АН ЧИГИ – удар вовнутрь;

ПХАЛЬ МОК – удар предплечьем;

ПХАЛЬ КУП – удар локтем;

ИОП ЧИРИГИ – удар в сторону;

ДОЛЛЕ ДЖИРУГИ – удар по кругу;

БАККАТ ЧИГИ – удар по окружности наружу.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ – защита среднего уровня;

МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня;

ОЛЫГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу ребром ладони;

ИОТ ГЕЛЬ МАККИ – скрестный блок двумя руками;

СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар вперед ногой;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;

АП НЕРЭ ЧАГИ – удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;

ЕП ЧАГИ – удар ногой в сторону;

БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы;

ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы;

ТЬЮ АП ЧАГИ – удар в прыжке ногой по окружности;

ТЬЮ ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар в прыжке ногой в сторону;

ТЬЮ ДУИ ЧАГИ – удар в прыжке ногой назад.

5. Пхумсе:

№ 1 Тхэгык Иль Дянг;

№ 2 Тхэгык И Дянг;

№ 3 Тхэгык Сам Дянг;

№ 4 Тхэгык Са Дянг;

№ 5 Тхэгык О Дянг;

№ 6 Тхэгык Юк Дянг.

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со степа:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;  
ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;  
НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;  
АП НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз вовнутрь;  
БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;  
БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы;  
ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад;  
АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы.
8. Совершенствование 2-х шагового и 1-го спарринга.
  9. Отработка спарринговой техники в жилетах.
  10. Официальные соревнования.

#### ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП:

- 1) знать стойки: ХАК ДАРИ СОГИ, ГИБОН ДЮНБИ.
- 2) удары руками: ПХАЛЬ МОК, ПХАЛЬ КУП, БАККАТ ЧИГИ.
- 3) блоки: ИОТ ГЕЛЬ МАККИ.
- 4) удары ногой: БАЛЬ ТЫНГ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, ДУИ ЧАГИ, АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ.
- 5) Пхумсе: ТхэгыкСаДянг, Тхэгык ОДянг.

### 3 год обучения

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

##### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях.

##### ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Понятие о нокауте. Правила определения нокаута. Действия участника и судей при нокауте.

##### АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости (краткие сведения). Взаимосвязь физиологических функций организма.

##### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Профилактика травматизма.

Правила оказания первой помощи при травмах различного характера: ссадины, ушибы, раны, переломы костей, растяжение связок, обмороки, тепловые и солнечные удары, обморожения и т.д.

##### ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Учебно-тренировочный урок (тренировка) как основная форма занятий: структура и содержание. Общефизическая подготовка и специальная физическая подготовка. Принципы спортивной тренировки:

единство общей и специальной подготовки; единство обучения и тренировки.  
Единство сторон подготовки тхэквондиста.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Тактика участия в турнирах.

Стратегия и тактика участия в серии соревнований и в соревновательном периоде. Совершенствование тактического мышления, развитие антиципации. Тактика передвижений, тактика проведения основных атакующих и защитных приемов. Распределение сил на весь поединок.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Соперничество как стимул достижения наивысших результатов. Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки. Понятие о стрессе как о реакции приспособления.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег 100 м. Бег 2000 м. Кросс на пересеченной местности 6 – 8 км.  
Метание гранаты 700 гр. Прыжки в длину и высоту. Толкание ядра 5 кг.

### ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Упражнения с гирями 16 кг – рывок и толчок. Упражнения со штангой и гантелями.

### ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Перетягивание каната. Рондат. Фляк. Сальто вперед с мостика. Сальто назад со страховкой. Упражнение на батуте.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Совершенствование ранее изученной техники.
2. Пхумсе:
  - № 1 Тхэгык Иль Дянг;
  - № 2 Тхэгык И Дянг;
  - № 3 Тхэгык Сам Дянг;
  - № 4 Тхэгык Са Дянг;
  - № 5 Тхэгык О Дянг;
  - № 6 Тхэгык Юк Дянг;
  - № 7 Тхэгык Чиль Дянг;

№ 8 ТхэгыкПхальДянг.

3. Степовая программа.

4. Скоростная работа по лапам со степа:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;

БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы;

Дуи ЧАГИ – удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы.

5. Отработка спарринговой техники в жилетах.

6. Совершенствование одноименного спарринга.

7. Учебный спарринг.

8. Официальные соревнования.

#### ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП:

- 1) одноименный спарринг;
- 2) степовая программа;
- 3) скоростная работа по лапам: АП ЧАГИ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, МИРО ЧАГИ;
- 4) спарринговая техника в жилетах;
- 5) Пхумсе: №6, №7, №8.

#### 4 год обучения

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации.

#### ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Классификация соревнований: личные, командные, лично-командные, первенства и кубковые соревнования, квалификационные соревнования. Классификация соревнований по масштабу, ведомственной принадлежности.

#### АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

#### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность. Особенности питания в

различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности основных продуктов.

### ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Разминка, ее задачи и методика проведения. Физические упражнения – основное средство подготовки. Общие понятия о классификации физических упражнений.

### ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Проведение разминки с группой перед учебно-тренировочным занятием.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуализация тактической подготовки. Учёт антропометрических показателей, уровня развития двигательных и психологических качеств, личностных особенностей, типологии высшей нервной деятельности при составлении индивидуальных планов ведения поединков. Прогноз ситуаций и вероятности риска в предстоящем поединке.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о релаксации (расслабление). Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки тхэквондиста. Преодоление неблагоприятных условий быта, тренировки, условий соревнований, воздействий противника. Регуляция стрессовых состояний.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег 400 м на результат. Кроссовая подготовка 6 – 8 км. Прыжки в длину и высоту. Упражнения в толкании ядра 5 кг.

### ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Упражнения со штангой, гирями. Рывок и толчок.

### ГИМНАСТИЧЕСКИЕ И АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Перекладина – подъем разгибом, подъем переворотом, подтягивание.

Брусья – стойка на плечах, угол в упоре, сгибание и разгибание рук.

Рондат. Фляк. Сальто вперед и назад.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Футбол, баскетбол, гандбол, регби по упрощенным правилам.

### ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) совершенствование ранее изученной техники;
- 2) совершенствование одношагового спарринга;
- 3) ознакомление с высшим и пхумсе;
- 4) степовая программа;
- 5) работа по лапам на скорость, на выносливость;
- 6) отработка спарринговой техники в жилетах;
- 7) учебный спарринг;
- 8) официальные соревнования.

## ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП:

- 1) степовая программа;
- 2) скоростная работа по лапам: НЭРЕ ЧАГИ, БАЛЬ ТЫНГ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, ДУИ ЧАГИ, АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ;
- 3) учебный спарринг.

### 5 год обучения

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

##### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Спортивные Федерации. Федерации тхэквондо в России. Структура Федерации. Связь с другими Федерациями.

##### ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Судейская бригада соревнований. Состав судейской бригады на доянге. Права и обязанности судей (первоначальные понятия)

##### АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Краткие сведения о топографии мышц человека. Группы мышц, участвующие в основных движениях тхэквондиста. Понятие о мышцах антагонистах и синергистах. Мышцы нижних и верхних конечностей: места прикрепления и функции.

##### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Влияние проведения регулярных гигиенических мероприятий на спортивный результат. Значение парной бани для активного отдыха и восстановления организма. Массаж и самомассаж. Основные приёмы и правила проведения массажа и самомассажа. Гигиена питания спортсмена: минеральные соли и витамины в рационе питания.

##### ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие о двигательных качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности. Средства и методы развития двигательных качеств.

##### ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Составление комплекса упражнений для развития отдельных двигательных качеств.

##### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуализация тактической подготовки. Учёт антропометрических показателей, уровня развития двигательных и психологических качеств, личностных особенностей, типологии высшей нервной деятельности при составлении индивидуальных планов ведения поединков. Прогноз ситуаций и вероятности риска в предстоящем поединке.

##### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о релаксации (расслабление). Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки тхэквондиста. Преодоление

неблагоприятных условий быта, тренировки, условий соревнований, воздействий противника. Регуляция стрессовых состояний.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Кросс 3000 м. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройным. Толкание ядра.

### ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Темповые упражнения со штангой – толчок, рывок.

### АКРОБАТИКА И ГИМНАСТИКА

Рондат, фляк. Сальто вперед и назад. Упражнения на перекладине, брусьях, батуте.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Футбол, баскетбол, гандбол.

### ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) совершенствование ранее изученной техники;
- 2) совершенствование одношагового спарринга;
- 3) ознакомление с высшим и пхумсе;
- 4) степовая программа;
- 5) работа по лапам на скорость, на выносливость;
- 6) отработка спарринговой техники в жилетах;
- 7) учебный спарринг;
- 8) официальные соревнования.

### ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП

- 1) степовая программа.
- 2) скоростная работа по лапам: НЭРИ ЧАГИ, БАЛЬ ЫНГ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ.
- 3) учебный спарринг

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

### **1 год обучения**

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Работа Федерации тхэквондо в России и в мировых и Европейских союзах.

### ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Методика организации и проведения соревнований. Порядок составления и ведения протокола соревнований. Документация соревнований. Права и обязанности судей (продолжение темы)

## АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Влияние нагрузок различной направленности на мышечную и костную системы (формирование мышечной массы, снижение веса)

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Восстановительные мероприятия в режиме учебно-тренировочной работы. Активный отдых как вид восстановления. Физиотерапевтические мероприятия: барокамера, солярий и т.д. Роль питания и биологически активных веществ и восстановление работоспособности.

Профилактика переутомления и перетренировки.

Особенности питания на учебно-тренировочных сборах.

### ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие о спортивной форме. Фазность в развитии спортивной формы.

Календарь спортивных соревнований и особенности развития спортивной формы- два важных фактора в планировании тренировки.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Дальнейшая индивидуализация тактических действий ведения поединка. Самостоятельная оценка тактической ситуации: сбор данных о сопернике, поиск наиболее эффективных способов ведения поединка против конкретного противника (угроза, вызов, маневрирование, маскировка). Анализ и самоанализ соревновательных поединков- собственных и вероятных противников.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о психологической саморегуляции в спорте. Простейшие формы внушения непоколебимой уверенности в себе. История возникновения и развития методов психологической саморегуляции. Основные системы психорегуляции в странах Древнего Востока- Японии, Китае, Корее, Индии.

### ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег 100м. м. Кроссовая подготовка 8-10 км. Толкание ядра.

#### ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Темповые упражнения со штангой – толчок, рывок.

#### АКРОБАТИКА И ГИМНАСТИКА

Комбинированные упражнения на перекладине, брусьях.

#### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Футбол, баскетбол, ручной мяч.

### ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) совершенствование ранее изученной техники;
- 2) совершенствование техники;



- 3) ознакомление с высшим и пхумсе;
- 4) степовая программа;
- 5) работа по лапам на скорость, на выносливость;
- 6) отработка спарринговой техники в жилетах;

#### ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СП:

- 1) степовая программа;
- 2) скоростная работа по лапам: НЭРИ ЧАГИ, БАЛЬ ЫНГ, ДОЛЛЕ ЧАГИ, АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ;
- 3) учебный спарринг.

### 5.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ.

Год обу ч.	Требования на начало учебного года.	Требования по окончанию учебного года.
<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>		
1.	Отсутствие медицинских противопоказаний.	Освоение теоретического раздела уч. плана. Выполнение требований физической подготовки. Спортивная подготовка-овладение техникой тхэквондо
2.	Выполнение нормативных требований по тхэквондо.	Освоение теоретического раздела учебного плана. Выполнение требований физической подготовки. Спортивная подготовка овладение техникой тхэквондо.
<b>ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ</b>		
1.	Выполнение нормативных требований по тхэквондо Наличие 3 юношеского разряда	Освоение теоретического раздела учебного плана. Выполнение требований физической подготовки. Спортивная подготовка - выполнение 2 юношеского разряда
2.	Выполнение нормативных требований по тхэквондо. Наличие 2 юношеского разряда.	Освоение теоретического раздела учебного плана. Выполнение требований физической подготовки. Спортивная подготовка - выполнение 1 спортивного разряда
3.	Выполнение нормативных требований по тхэквондо Наличие 1 спортивного разряда.	Освоение теоретического раздела учебного плана. Выполнение требований физической подготовки. Спортивная подготовка – выполнение

		3-2 спортивного разряда
4.	Выполнение нормативных требований по тхэквондо. Наличие 3-2 спортивного разряда.	Освоение теоретического раздела учебного плана. Выполнение требований физической подготовки. Спортивная подготовка - выполнение 2-1 спортивного разряда. Приобретение навыков судьи и инструктора.
5.	Выполнение нормативных требований по тхэквондо. Наличие 2- 1 спортивного разряда.	Освоение теоретического раздела учебного плана. Выполнение требований физической подготовки. Спортивная подготовка- выполнение КМС или подтверждение 1 спортивного разряда. Выполнение требований и получение звания "Инструктор-общественник" и "Судья по спорту".
<b>ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ</b>		
1.	Выполнение нормативных требований по борьбе самбо. Стаж занятий не менее 4 лет. Наличие разряда КМС	Освоение теоретического раздела учебного плана. Выполнение требований физической подготовки. Выполнение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами. Выполнение обязанностей инструктора-общественника и судьи. Спортивная подготовка - положительная динамика роста спортивных результатов. Подтверждение разряда КМС.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Учебная программа по тхэквондо (ВТФ) для учащихся отделений детско-юношеских спортивных школ и секций на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений, приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, Министерства образования Российской Федерации, регламентирующих работу государственных, муниципальных учреждений: дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от подчинённости, а также многолетнего опыта работы тренерско-преподавательского коллектива ГБУ СШОР №1 по тхэквондо г. Белгорода.

Учебная программа по тхэквондо (ВТФ) для учащихся отделений детско-юношеских спортивных школ и секций опробованная в работе школы Белгородского района, позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования на всех этапах многолетней спортивной тренировки.

Педагогическая ценность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять учебно-тренировочным процессом, направленным на решение задач физического развития и спортивного мастерства, прогнозирование спортивных достижений в будущем.

Тестирование по общей и специальной подготовке в видах спорта - это инструмент, который обогащает и уточняет информацию об уровне двигательных способностей спортсмена, что является основой для научного управления процессом физического воспитания.

Теоретические основы физической культуры по годам обучения позволяют формировать представления у учащихся - что они должны знать, уметь и делать для достижения цели деятельности, овладению современным состоянием теоретической и методической основ спорта.

Путь к высшему спортивному мастерству лежит через знания. Приобретение этих знаний позволяет спортсмену правильно оценивать и понимать закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к

занятиям спортом.

Настоящая учебная программа для учащихся детско-юношеских спортивных школ, спортивных клубов и секций предназначена для тренерско-преподавательского состава по тхэквондо (ВТФ), работающих с детьми.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1) Агаджанян Н. А., Шаратура М. Биоритм, спорт, здоровье. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
- 2) Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003.
- 3) Ахметов С. М. Методика физической подготовки школьников 7–11 лет в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. Дис. канд. пед. наук. – Краснодар. КГАФК, 1996.
- 4) Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.
- 5) Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии – М.: «Физкультура и спорт», 1991.
- 6) Гил К., Ким Чур Хван Искусство тхэквондо три ступени. – М., Изд. «Советский спорт», 1993.
- 7) Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов – Краснодар, 1995.
- 8) Джамгаров Т. Т. Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений // В кн.: Психология физического воспитания и спорта. – М.: ФИС. 1979. С. 34–41.
- 9) Кашкаров В. А., Вишняков А. В. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. – М.: 2001 г. 70 с.
- 10) Ким Су Тхэквондо: ЧаёнРю – естественный путь / Пер. с англ. Е. Гупало. – М., ФАИР-ПРЕСС 2001. – 480 с.
- 11) Коссов Б. Б. Психомоторное развитие школьников младшего возраста. – М., 1989.
- 12) Купцов А. П. Об основах единой классификации, систематики и терминологии технических действий // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1976, - с 22-25
- 13) Лях В. И. О классификации координационных способностей. // Теория и практика ФК. – 1987. – № 7. – С. 28–30.

- 14) Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999. – 478 стр.
- 15) Матвеев Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теория и практи. физич. культуры. – 1969. – № 4. – С. 49–53.
- 16) Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК – М.: ФИС, 1991.
- 17) Назаренко Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 стр., ил.
- 18) Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. //Хрестоматия, том 1. – Краснодар, 2005.
- 19) Розенблат В.В. Проблема утомления – М.: Медицина, 1961. – 220 с.
- 20) Санг Х. Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.
- 21) СунМан Ли, ГетейнРике Современное тхэквондо: курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо. - М., 2002. – 352 стр.
- 22) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000. – 477 стр.
- 23) ЧойСунг Мо, Е.И. Глебов Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.
- 24) Шустин Б. Н Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995.
- 25) Экспресс-оценка функциональных состояний организма человека в норме и патологии по данным динамики омега-потенциала: Методич. рекомендации для тренеров и врачей. – Краснодар: КубГУ, 1982

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТХЭКВОНДИСТОВ**

Известно, что для тхэквондо наиболее важными двигательными качествами являются способности к реакции, к точному ориентированию в пространстве, к перестроению двигательной деятельности, к равновесию, к быстрому освоению новых двигательных действий, а также кондиционные способности как быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость к кратковременным анаэробным нагрузкам.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Предложенные тесты отвечают ряду требований практичности и экономичности. Они не занимают много времени на подготовку и проведение, не требуют изготовления специального инвентаря и оборудования, результаты тестов измеряются в объективных единицах (сек, см), легко интерпретируются и интересны для юных спортсменов.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ.**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех учащихся детской спортивной школы при выполнении упражнений. Тестирование проводится в соответствии с учебным планом, внутренним календарём в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты соревнований - тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал учебной группы

*1. Челночный бег 3х8 м, с касанием набивных мячей*

Оборудование: Секундомеры, 2 набивных мяча весом 2 кг..

Описание теста: Из положения высокого старта испытуемый по команде «Марш!» выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад. Тест закончен, когда испытуемый

пересечёт линию финиша

Результат: фиксируется время в секундах от старта до момента финиша.

Общие требования: испытуемый должен обязательно коснуться мяча. Дорожка для бега должна быть ровной и не скользить.

2. *Челночный бег 3х8 м, между двумя гимнастическими скамейками.*

Оборудование: Секундомеры, 2 набивных мяча весом 2 кг., гимнастические скамейки, рулетка

Описание теста: Скамейки положены набок поверхностями друг к другу на расстоянии 30 см и на равном расстоянии от линии старта и финиша. Выполнение теста такое же, как и предыдущего

Результат: теста определяется по разнице между вторым и первым тестом

Общие требования: испытуемый должен обязательно сделать пробную попытку.

3. *Челночный бег 3х8 м*

Выполнение теста так же как у первого

4. *Повороты на узкой части гимнастической скамейки.*

Оборудование: секундомеры, гимнастическая скамейка

Описание теста: на узкой поверхности скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать четыре поворота (налево или направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернётся в исходное положение. Если он потерял равновесие, ему назначают 1 штрафную секунду. При касании более одного раза, упражнение повторяется.

Результат: оценивают время выполнения четырёх поворотов с точностью до 0,1 сек.

5. *Бег к пронумерованным набивным мячам*

Оборудование: секундомеры, измерительная лента, мел, пять набивных мячей весом 3 кг, один набивной мяч весом 4 кг

Описание теста: ученик стоит перед набивным мячом (4 кг), позади него на расстоянии 3 метра и в 1,5 м от друг от друга лежат в кружках пять набивных мячей (3 кг) с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Тренер называет цифру, ученик поворачивается на 180 градусов и бежит к соответствующему мячу, касается его и возвращается назад к мячу (4 кг) Как только он коснулся мяча (4 кг), учитель называет другую цифру и т.д. Упражнение заканчивается после того, как ученик выполнит команды тренера три раза и после этого коснётся мяча весом 4 кг. Перед каждым новым исполнителем расположение мячей меняется.

Результат: определяется по времени, показанному учеником, выполнившим упражнение в целом.

6. *Упражнение-реакция-мяч*

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч, измерительная лента, гимнастическая стенка.

Описание теста: на верхних концах двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый тренером. Ученик стоит за линией

старта спиной к направлению бега (не смотрит на мяч), пятки за линией. По сигналу тренер отпускает мяч. Ученик должен как можно скорее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч.

Результат: оценивается расстояние, пройденное мячом по гимнастическим скамейкам (в см). Из двух зачетных попыток засчитывается лучшая. Тест можно выполнять по зрительному сигналу. В этом случае ученик расположен лицом к мячу, носки на линии.

#### *7. Тест Время выполнения 10 ударов*

Оборудование: лапа для ударов, секундомер.

Описание теста: лапа расположена на высоте 150 см и фиксирована на стойке для прыжков в высоту. Испытуемый должен выполнить 10 ударов по лапе с касанием пола и лапы поочередно. Упражнение закончено когда испытуемый выполнит 10 ударов и поставит ногу на пол.

Результат: фиксируется время в секундах от команды «Марш!» до момента касания ногой пола, после выполнения 10-го удара

Общие требования: Перед тестированием необходимо провести разминку и выполнить упражнения на гибкость

#### *8 Прыжок в длину с места.*

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

#### *9 Тройной прыжок в длину с места.*

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.



**План-схема цикла подготовки и примерного распределения  
программного материала для 1-го и 2-го года обучения в учебной группе  
этапа начальной подготовки**

Структура годового цикла	месяцы									Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Кол-во тренировочных (в месяц) занятий	9	8	8	9	6	9	9	8	7	73
Разделы подготовки										
<b>1. Теория.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>1.Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>44</b>
-координационные способности	2	1	1	2	1	2	2	1	1	13
-равновесие	2	2	2	2	1	1	1	1	1	13
-гибкость	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
<b>2.Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>23</b>
-отработка ударов	2	2	2	2	1	2	2	2	2	17
-выполнение пхумсе	0	0	0	1	1	1	1	1	1	6

**Учебный план для младшей группы начальной подготовки 1-го и 2-го  
года обучения.**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Основная тема</b>	<b>Содержание занятий</b>
1.	02.09	ТЕОРИЯ.	Физическая культура и спорт в России
2.	07.09	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.
3.	09.09	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
4.	14.09	ОФП равновесие	Подъем ног, ходьба по скамье, статистические упражнения.
5.	16.09	СФП отработка ударов	Стойки, блоки, удары руками, удары ногой.
6.	21.09	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.
7.	23.09	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
8.	28.09	ОФП равновесие	Подъем ног, ходьба по скамье, статистические упражнения.
9.	30.09	СФП отработка ударов	Стойки, блоки, удары руками, удары ногой.
10.	05.10.	ТЕОРИЯ	История ТХЭКВОНДО
11.	07.10.	ОФП, координационные способности	Бросание мяча по цели(в цель). Работа с обручем. Подъем туловища.
12.	12.10	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
13.	14.10	ОФП равновесие	Подъем ног, ходьба по скамье, статистические упражнения.
14.	19.10	СФП, отработка ударов	Стойки, блоки, удары руками, удары ногой.
15.	21.10	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические

			упражнения.
16.	26.10	ОФП равновесие	Подъем ног, ходьба по скамье, статистические упражнения.
17.	28.10	СФП, отработка ударов	Стойки, блоки, удары руками, удары ногой.
18.	02.11	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
19.	09.11	ТЕОРИЯ	Правила Соревнований.
20.	11.11	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
21.	16.11	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
22.	18.11	ОФП равновесие	Подъем ног, ходьба по скамье, статистические упражнения.
23.	23.11	СФП, отработка ударов	Стойки, блоки, удары руками, удары ногой.
24.	25.11	ОФП равновесие	Подъем ног, ходьба по скамье, статистические упражнения.
25.	30.11	СФП, отработка ударов	Стойки, блоки, удары руками, удары ногой.
26.	02.12	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
27.	07.12	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
28.	09.12	ОФП равновесие	Подъем ног, ходьба по скамье, статистические упражнения.
29.	14.12	СФП, отработка ударов	Стойки, блоки, удары руками, удары ногой.
30.	16.12	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
31.	21.12	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
32.	23.12	ОФП равновесие	Подъем ног, ходьба по скамье, статистические упражнения.
33.	28.12	СФП, отработка ударов	Стойки, блоки, удары руками, удары ногой.

34.	30.12	СФП выполнение пхумсе	Тхэгук Иль Дянг
35.	11.01	ОФП равновесие	Подъем ног, ходьба по скамье, статистические упражнения.
36.	13.01	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
37.	18.01	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
38.	20.01	СФП, отработка ударов	Стойки, блоки, удары руками, удары ногой.
39.	25.01	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
40.	27.01	СФП выполнение пхумсе	Тхэгук И Дянг
41.	01.02	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях, броски мяча в цель. Подъем туловища.
42.	03.02	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
43.	08.02	ОФП равновесие	Подъем ног, ходьба по скамье, статистические упражнения.
44.	10.02	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
45.	15.02	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Подъем туловища.
46.	17.02	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
47.	24.02	ТЕОРИЯ	Анатомо-физиологические особенности организма человека
48.	27.02	СФП, отработка ударов	Стойки, блоки, удары руками, удары ногой.
49.	29.02	СФП выполнение пхумсе	Тхэгук Сан Дянг
50.	02.03	ТЕОРИЯ	Психологическая подготовка
51.	05.03	ОФП, координационные способности	Работа с обручем. прыжки, перешагивания через предметы. Подъем туловища.

52.	09.03	ОФП, равновесие	Упражнения на равновесие, Лазания по г/стенке. Подъем туловища.
53.	14.03	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
54.	16.03	СФП, отработка ударов	Стойки, блоки, удары руками, удары ногой.
55.	21.03	ОФП, координационные способности	Работа с обручем. Прыжки, перешагивания через предметы. Подъем туловища.
56.	23.03	СФП выполнение пхумсе	Тхэгук Са Дянг
57.	28.03	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
58.	30.03	СФП, отработка ударов	Стойки, блоки, удары руками, удары ногой.
59.	04.04	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
60.	06.04	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.
61.	11.04	ОФП, равновесие	Упражнения на равновесие, Лазания по г/стенке. Подъем туловища.
62.	13.04	СФП, отработка ударов	Стойки, блоки, удары руками, удары ногой.
63.	18.04	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
64.	20.04	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
65.	25.04	СФП выполнение пхумсе	Тхэгук Чхиль Дянг
66.	27.04	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
67.	04.05	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
68.	11.05	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.

69.	16.05	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
70.	18.05	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
71.	23.05	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
72.	25.05	ОФП, равновесие	Упражнения на равновесие, Лазания по г/стенке. Подъем туловища.
73.	30.05	СФП выполнение пхумсе	Тхэгук Пхаль Дянг