



ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа №2123 имени Мигеля Эрнандеса»

Адрес: 121069, г. Москва, Столовый переулок, д. 10/2, стр.1 Телефон: (495) 690-30-97 Факс: (495) 695-72-75
ИНН: 7703738796 КПП: 770301001 ОГРН 1117746153546 e-mail: 2123@edu.mos.ru

Директор ГБОУ Школа №2123 им. М. Эрнандеса
Архипова Т.В.



Рабочая программа Дополнительного образования «Тхэквондо для взрослых»

Направленность: Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: Старше 18 лет

Педагог дополнительного образования: Хайруллин Азиз Игзасович

Москва 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции тхэквондо ИТФ для взрослой группы (18+) составлена и модернизирована с учетом выделенных 4,5-ой часов в неделю на основе программы спортивной подготовки для взрослых спортивных школ. Данная программа была увеличена от исходной программы в процентном соотношении с учетом выделенных часов.

Программа по тхэквондо ИТФ подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ИТФ.

Программа регламентирует тренировку начинающих тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих **целей**:

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств, занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.
2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой и тактикой ведения поединков.
3. Осваивать технику тхэквондо в условиях соревнований при использовании типовых боевых взаимодействий и тактических моделей их применения в соревнованиях.
4. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.
5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо, заполняя их свободное время, одновременно

развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

Достижение этих важных целей требует от тренера конкретизации его усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Задачи программы:

- способствовать развитию физических качеств;
- изучить технику ударов руками и ногами;
- изучить базовую технику.

Анализ практики работы в спортивных школах, в спортивных секциях общеобразовательных школ и в детских секциях спортивных клубов оказывает, что занятия тхэквондо целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях, занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

В программе изложены способы формирования тактических умений и специализирования соревновательной техники при изложении специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств ведения соревнований по видам тхэквондо и по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения основных ударов руками и ногами, приемов маневрирования и действий нападения и обороны, а также освоения научно-методических терминов при формировании тактических умений.

Применение программы для организации тренировочного процесса требует корректировки при выявлении различий между двигательным и психическим состоянием взрослых и подростков в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности их общего развития, а также в связи с началом занятий тхэквондо в разном возрасте.

Дни недели и время занятий

Понедельник	18.30
Среда	18.30
Пятница	18.30

**Учебно-тематический план для 2015-2016 года обучения
во взрослой группе**

Структура годичного цикла	месяцы									Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Кол-во тренировочных (в неделю) дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
Разделы подготовки										
1.Общая физическая подготовка (ОФП)										
-координационные способности	1		1		1			1		4
-быстрота		1		1		1			1	4
-скоростно-силовые качества	1		1			1	1			4
-гибкость		1			1		1		1	4
-выносливость	1		1	1		1		1		5
2.Специальная физическая подготовка (СФП)										
-приёмы нападения и маневрирования					1	1	1	1	1	5
-занятия на лапах		1	1	1		1	1		1	6
-упражнения на мешке		1		1	1	1		1		5
-базовая техника	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3.Технико-тактическая подготовка (ТПП)										
-индивидуальные занятия	2	3	3	3	2	3	3	3	3	25
-парные занятия	2	3	2	3	3	2	2	2	2	21
-поединки по заданию			1	1	1	1	1	1	1	7
4.Атестация на ученические пояса			1			1			1	3

Рабочая программа для взрослой группы (18+).

№ п/п	Дата	Основная тема	Содержание занятий
1	02.09	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
2	04.09	ОФП, скоростно- силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.
3	07.09	ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
4	09.09	СФП, базовая техника	История и этикет в тхэквондо.
5	11.09	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чумок хируги.
6	14.09	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.
7	16.09	ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумок хируги.
8	18.09	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
9	21.09	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок хируги.
10	23.09	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
11	25.09	СФП, упражнения на лапах	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
12	28.09	СФП, упражнения на мешке	Ап чумок хируги. Ап чаги. Махи ногами.
13	30.09	СФП, базовая техника	Техника и стойки в тхэквондо.
14	02.10	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.
15	05.10	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
16	07.10	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
17	09.10	ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.
18	12.10	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.

19	14.10	ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
20	16.10	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
21	19.10	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.
22	21.10	ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.
23	23.10	СФП, упражнения на лапах	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания
24	26.10	СФП, базовая техника	Отработка ударов ногами. Ап чаги. Йоп чаги.
25	28.10	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.
26	30.10	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
27	02.11	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
28	04.11	ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
29	06.11	ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
30	09.11	ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги
31	11.11	Аттестация	Экзамен на ученическом поясом
32	13.11	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
33	16.11	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.
34	18.11	СФП, упражнения на лапах	поединок ближней рукой. Саджу чируги
35	20.11	СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
36	23.11	СФП, базовая техника	Изучение тулей.
37	25.11	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, стойки, блоки удары.
38	27.11	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
39	30.11	ТТП,	Саджу маки. Ап чумок чируги после

		индивидуальные занятия	подшагивания, атака набеганием.
40	02.12	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
41	04.12	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
42	07.12	ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
43	09.12	ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
44	11.12	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
45	14.12	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
46	16.12	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Махи.
47	18.12	СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
48	21.12	СФП, базовая техника	Отработка ударов ногами. Ап чаги. Йоп чаги.
49	23.12	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
50	25.12	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль.
51	11.01	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
52	13.01	ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
53	15.01	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
54	18.01	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами.
55	20.01	ОФП, быстрота	Челночный бег. Ап чаги.
56	22.01	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания.
57	25.01	ОФП, выносливость	Подвижные игры.
58	27.01	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.

59	29.01	СФП, упражнения на лапах	Масоги на руках. Ан маки.
60	01.02	СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.
61	03.02	СФП, базовая техника	Изучение тулей.
62	05.02	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
63	08.02	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
64	10.02	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
65	12.02	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
66	15.02	ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
67	17.02	ТТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.
68	19.02	Аттестация	Экзамен на ученическом поясом
69	24.02	ОФП, скоростно-силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением.
70	26.02	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
71	29.02	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
72	02.03	СФП, упражнения на лапах	поединок ближней рукой. Саджу чируги
73	04.03	СФП, базовая техника	Отработка блоков. Ан пальмок ёлмаки.
74	07.03	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги на месте.
75	09.03	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
76	11.03	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
77	14.03	ТТП, парные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
78	16.03	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап

		занятия	чаги на месте на сближающего соперника.
79	18.03	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
80	21.03	ОФП, координационные способности	Акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки.
81	23.03	ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.
82	25.03	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
83	28.03	СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.
84	30.03	СФП, базовая техника	Отработка ударов ногами. Нери чаги, йоп чаги.
85	01.04	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.
86	04.04	ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки.
87	06.04	ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» руки + ноги.
88	08.04	ТТП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки.
89	11.04	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
90	13.04	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
91	15.04	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег.
92	18.04	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
93	20.04	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.
94	22.04	СФП, упражнения на лапах	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.
95	25.04	СФП, базовая техника	Отработка ударов руками. Кундэ маки, ап чумок чируги.
96	27.04	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.

97	29.04	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
98	02.05	ТТП, индивидуальные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа.
99	04.05	ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа.
100	06.05	ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
101	11.05	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
102	13.05	Аттестация	Экзамен на ученический пояс.

Используемое оборудование и инвентарь.

1. Спортивный зал – с деревянным покрытием, чтобы занимающиеся могли тренироваться босиком, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.
2. Шведская стенка – 2 шт.
3. Скамейка гимнастическая – 2 шт.
4. Гантели: 0,5 кг – 20 шт.
5. Скакалки гимнастические – 10 шт.
6. Перчатки боксёрские – 10 пар.
7. Футбольный мяч – 1 шт.
8. Баскетбольный мяч – 1 шт.
9. Волейбольный мяч – 1 шт.
10. Набивные медицинские мячи – 5 шт.
11. Шлем боксерский – 2 шт.
12. Защита на ноги (футы) – 2 пар.
13. Защита на голень (накладки) – 2 пар.
14. Паховые раковины – 2 шт.
15. Лапы боксёрские (малые) – 2 пар.
16. Маты гимнастические – 2 шт.
17. Таймер большой – 1 шт.
18. Раздевалки на 20 человек.

Список используемой литературы.

1. 1988 by Gen. Choi Hong Hi «TAEKWON – DO ITF»

Энциклопедия ТАЭКВОН-ДО ИТФ

Перевод на русский язык АО «ТКД» 1993

2. Таэквон-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н.
Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры
им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
3. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.
4. Тэквондо: Базовый курс. Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж.,
2004г.
5. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки олимпийского
резерва. –
М.: Физкультура и Спорт. – 2009.