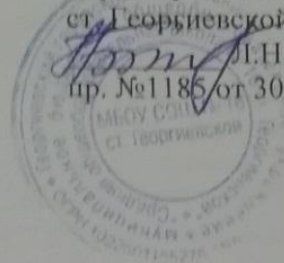


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 ст. Георгиевской»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 30.08.2019 г.

Утверждаю:
директор МБОУ СОШ №16
ст. Георгиевской
И.Н. Богданова
пр. №1185 от 30.08.2019 г.



Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-
спортивной направленности
«Боевые искусства»
(второй год обучения)

Возраст обучающихся – 7 – 16 лет
Срок реализации – 6 лет

Педагог дополнительного образования: Ляпунов Антон Петрович

ст. Георгиевская
2019 – 2020 учебный год

Пояснительная записка

Это первое издание программы, переработанное и дополненное новыми материалами спортивной практики. Программа по Тхэквондо (МФТ) для образовательных учреждений Российской Федерации составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ, типовым положением об образовании детей — Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233, нормативными документами Министерства Образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г.

Программа по Тхэквондо (МФТ) для образовательных учреждений рассчитана на два основных этапа:

- 3 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП);
- 3 года обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ);

Актуальность

В настоящее время многочисленные исследования в области психологии, педагогики, медицины, социологии выявили, что число здоровых детей и подростков в нашей стране является очень низким.

Увеличивается число подростков, принимающих психоактивные вещества, алкогольные напитки. Растет число правонарушений среди молодежи.

Все это происходит в силу многочисленных факторов, в том числе происходящих в обществе социальных преобразований, низкой культуры и неправильного отношения к себе, собственному стилю и образу жизни.

В этой ситуации спортивные секции являются эффективным средством профилактики асоциального поведения молодежи, инструментом формирования здоровой, активной, созидательной личности.

Секция Тхэквондо образована для того, чтобы создать условия для физического и духовного развития, адаптации подростка к жизни в обществе, что будет способствовать поднятию уровня культуры и организации содержательного досуга.

Занятия в секции полезны тем, что в результате обучения на данном курсе ученики приобретут уверенность в себе, атлетическую фигуру, умение ухаживать за собой, а также владеть собой в экстремальных случаях, защищать слабых.

Цель

- формирование у учащихся спортивного мировоззрения и здорового образа жизни;
- развитие, популяризация и пропаганда боевого искусства Тхэквондо;
- социализация личности подростка, развитие его творческого потенциала;
- подготовка учащихся к жизни в обществе посредством правильно организованного досуга;
- воспитание каждого человека как личности и патриота своей страны.

Задачи

Обучающие задачи:

1. Приобретение необходимых знаний в области восточных единоборств.
2. Обучение основным принципам Тхэквондо.
3. Обучение базовой техники Тхэквондо.
4. Обучение правильному пониманию корейских терминов

Воспитательные задачи.

1. Формирование гармонично-развитой личности.
2. Формирование социальных навыков через включение в деятельность общества.
 - а. Воспитание дисциплины и готовности к самообразованию.
 - б. Воспитание нравственности и социальной адаптации.
 - с. Воспитание привычки здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

1. Развитие основных двигательных навыков.
2. Развитие двигательной активности.
3. Развитие самообразовательных навыков.
4. Развитие гимнастических и пластических особенностей.
5. Развитие внимания, памяти и воображения занимающихся.

Секция Тхэвондо предлагается учащимся 1-9 классов (возраст детей от 7 до 16 лет) в качестве дополнительного курса по обучению Тхэвондо, т.к. данное боевое искусство не изучается на уроках физического воспитания, а потребность в секции существует, родители и их дети заинтересованы в обучении боевому искусству.

Отличительная особенность программы состоит в тщательном изучении боевого искусства Тхэвондо и воспитании молодого поколения в духе патриотизма. Преемственность, непрерывность развития - принцип построения данной программы. Он

2. Учебно – тематический план

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ГОД ОБУЧЕНИЯ					
		ГНП-1	ГНП - 2	ГНП - 3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3
	1. Теоретические занятия						
1	Физкультура и спорт РФ.	1			1	1	1
2	Краткий обзор состояния и развития вида спорта в РФ.	1			1		
3	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.						2
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.				1	2	2
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой помощи.		1	1	1	1	1
6	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				1	1	2
7	Основы методики обучения и тренировки вида спорта.				1	2	2
8	Основы техники и тактики вида спорта		1	1	1	1	2
9	Планирование спортивной тренировки.				1	1	2
10	Общая и специальная спортивная подготовка.	1	1	1	1	1	1
11	Волевая и психологическая подготовка		1	1	1	1	1
12	Правила соревнований, их организация в проведение	1	1	1	1	1	1
13	Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.	1	1	1	1	1	1
14	Зачеты.	1	2	2	1	2	2
	ИТОГО ЧАСОВ:	6	8	8	13	15	20
	2. Практические занятия						
1	Общая физическая подготовка	35	30	25	30	20	20
2	Специальная физическая подготовка	35	35	30	25	30	30
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	46	49	58	59	60	44
4	Восстановительные мероприятия	8	8	9	3	5	5
5	Выполнение контрольных нормативов	2	2	2	2	2	3
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ:	132	132	132	132	132	132

3.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития человека. Значение физической культуры в подготовке молодёжи к трудовой деятельности и защите Родины.

Забота государства в развитии физической культуры и спорта.

Задачи физкультурного движения.

Массовый характер спорта. Неуклонный рост благосостояния и культуры – основа массового развития физической культуры и спорта в России.

Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы. Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования.

Международные спортивные движения, международные связи российских спортсменов.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства

Тема 2. Краткий обзор истории Тхэквондо (М.Ф.Т.).

Развитие вида спорта в России и за рубежом. Значение и место вида спорта в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования, чемпионат и Кубок России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Всероссийские и международные юношеские соревнования.

Тема 3. Гигиена. Закаливание. Режим, питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Личная гигиена, режим дня и питание. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий и одежде картингистов.

Учет метеорологических условий (ветер, дождь, температура воздуха, влажность, давление, прозрачность воздуха) при организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических трат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и

соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям триатлоном. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. *Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке.* Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсмена.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности спортсмена.

Предстартовое состояние организма.

Краткие сведения об особенностях химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Тема 7. Основы методики обучения и тренировки каратиста.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Основные принципы спортивной тренировки: *специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.*

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике и совершенствования в ней: демонстрация (показ), разучивание в целом, разучивание по частям, повторение упражнения, анализ выполненных движений.

Последовательность обучения основным техническим приемам. Методы обучения отдельным техническим приемам.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 8. Основы техники и тактики.

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Показатели техники: эффективность, экономичность, и координация движений. Индивидуальные особенности и отличия в технике. Оценка техники.

Основы техники силовой гимнастики.

Подтягивание, отжимание. Положение живота, рук, туловища при отжимании. Техника выполнения подтягивания, дыхание, силовая подготовка для подтягивания и отжимания.

Методы обучения тактике и совершенствования в ней: демонстрация (показ), разучивание тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Тема 9. Планирование спортивной тренировки .

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Отправные моменты, которые необходимо учитывать при планировании тренировки каратистов различной квалификации.

Основные положения и содержание перспективного и круглогодичного планирования тренировки каратистов различного возраста и квалификации.

Периодизация учебно-тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Понятие об объеме и интенсивности процесса тренировки различных возрастных групп и спортивной квалификации.

Методы развития спортивной работоспособности каратистов.

Характеристика календарного плана спортивных соревнований и его взаимосвязь с планом спортивной тренировки.

Дневник тренировки и самоконтроля. Его значение. Ведение дневника.

Тема 10. Общая и специальная спортивная подготовка .

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с каратистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и соревнованиями.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к каратистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для каратистов.

Тема 11. Волевая и психологическая подготовка.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства каратистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки каратистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у них, в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка каратистов к предстоящим соревнованиям.

Тема 12. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований .

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления участников соревнований, дисквалификация. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов соревнований. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т.п.

Тема 13. Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.

Подбор спортивного инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Спортивная одежда и обувь. Уход за спортивной одеждой и обувью.

Тема 14. Зачеты

Зачеты по общефизической и специальной подготовке. Зачеты по темам.

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

4.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программ по физической культуре для 3-11-х классов общеобразовательной школы. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400 м. Кроссы на 1000 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол.

4.2. Техническая и специальная физическая подготовка

Техническая и специальная физическая подготовка тхэквондистов и переводные требования по годам обучения отражены в учебной программе для детско-юношеских спортивных школ, школ высшего спортивного мастерства и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденной Министерством образования Российской Федерации в 2001 году.

Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития ловкости

Упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг.). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивным мячом. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

Упражнения со скакалкой. Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Упражнения на гимнастических снарядах. На бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др. На козле и коне – опорные прыжки.

Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

4.3. ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Итоговый контроль – подведение итогов за год:

- нормативы по ОФП;
- нормативы по СФП.

Переводные требования по общей физической подготовке

Вид испытания	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	15	20	25	30	35	40
Подтягивание на перекладине	5	7	9	11	13	15
Прыжки со скакалкой	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Непрерывный бег (5мин)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Переводные требования по специальной физической подготовке

Вид испытания	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Удары руками	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Удары ногами	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Туль	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Спарринг	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Процесс обучения направлен на формирование у учащихся:

- системы знаний по вопросам развития физической культуры и спорта, гигиене, закаливанию и режиму питания спортсмена, общей и специальной физической подготовке;
- двигательных умений и навыков, постоянное их развитие и совершенствование.

В учебно – тренировочном процессе применяются три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические.

Основной формой занятий является учебно – тренировочное занятие, состоящее из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Теоретическая подготовка проводится в форме:

- лекций с просмотром кино- и видеосюжетов,
- бесед,
- непосредственно в занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность – вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной им форме.

Методы, используемые при проведении теоретических занятий: рассказ, объяснение, беседа, разбор, демонстрация, задание.

Практическая подготовка основывается на активной двигательной деятельности занимающихся. Основные методы, используемые на практических занятиях:

- упражнения
- игровой – моделирование условий соревнований
- соревновательный – специально организованные состязания, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы

Помимо данных методов в процессе подготовки применяются:

- равномерный метод – длительное, непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе
- переменный метод – чередование нагрузок различной интенсивности
- повторный метод – многократное выполнение упражнений при сохранении содержания, величины и характера нагрузки
- интервальный метод – многократное повторение кратковременной работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между повторениями
- метод сопряженных воздействий – взаимосвязь развития физических качеств и двигательных навыков
- метод круговой тренировки

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения педагогического процесса. Принципы научности, систематичности, последовательности, сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования взаимосвязаны и взаимообусловлены, что позволяет обеспечить эффективность процесса обучения.

Процесс психологической подготовки делится на:

- общую подготовку (воспитание мотивов, побуждающих к систематическим занятиям, совершенствование двигательных навыков, преодоление трудностей);

Основными формами подведения итогов в рамках учебно – тренировочных занятий являются: опрос, наблюдение, тестирование, контрольные нормативы по ОФП и ТСФП. Проверка и оценка знаний, умений и навыков уровня физической подготовленности определяют качество усвоения учебного материала, ликвидируют пробелы в знаниях. Подведение итогов органически объединяется с процессом обучения и оказывает влияние на его протекание, контролирует эффективность применяемых методов и служит цели совершенствования всего процесса преподавания. Результаты проверки и оценки повышают активность и самостоятельность учащихся.

6. ЛИТЕРАТУРА

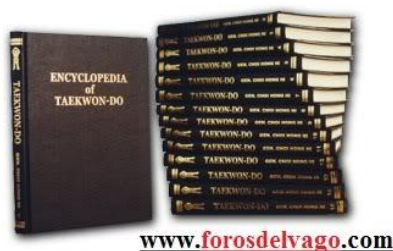
Евгений Васильевич Головихин Программа по тхэквондо (ВТФ)

http://royallib.ru/book/golovihin_evgeniy/programma_po_thekvondo_vtf.html

Путь к успеху Л.К. Цилфидис



Энциклопедия Тхэквондо Ген. Чой Хонг хи



Первый шаг Л.К. Цилфидис



**Тематический план
Первый год обучения**

Кол. Часов.	Тема занятий
6ч.	Теоретические занятия
1ч.	Физкультура и спорт РФ.
1ч.	Краткий обзор состояния и развития вида спорта в РФ.
1ч.	Общая и специальная спортивная подготовка.
1ч.	Правила соревнований, их организация в проведение
1ч.	Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.
1ч.	Зачеты.
	Практические занятия
30ч.	Общая физическая подготовка
8ч.	Развитие силы
8ч.	Развитие скорости
7ч.	Развитие гибкости
7ч.	Развитие выносливости
25ч.	Специальная физическая подготовка
9ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
9ч.	Развитие скорости ударов ног
7ч.	«Набивка» укрепление ударных частей тела
36ч.	Изучение и совершенствование техники и тактики
6ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков.
4ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
6ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
10ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
10ч.	Отработка приемов защиты
3ч.	Восстановительные мероприятия
2ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
1ч.	«Чонсинг тониль» медитативное упражнение
2ч.	Выполнение контрольных нормативов
2ч.	Аттестация
102ч.	Итого

**Тематический план
Второй год обучения**

Кол. Часов.	Тема занятий
8ч.	Теоретические занятия
1ч.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи.
1ч.	Основы техники и тактики вида спорта
1ч.	Планирование спортивной тренировки.
1ч.	Общая и специальная спортивная подготовка.
1ч.	Волевая и психологическая подготовка
1ч.	Правила соревнований, их организация в проведение
1ч.	Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.
1ч.	Зачеты.
	Практические занятия
25ч.	Общая физическая подготовка
7ч.	Развитие силы
7ч.	Развитие скорости
6ч.	Развитие гибкости
5ч.	Развитие выносливости
25ч.	Специальная физическая подготовка
9ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
9ч.	Развитие скорости ударов ног
7ч.	«Набивка» укрепление ударных частей тела
39ч.	Изучение и совершенствование техники и тактики
6ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков.
4ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
6ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
12ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
11ч.	Отработка приемов защиты
3ч.	Восстановительные мероприятия
2ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
1ч.	«Чонсинг тониль» медитативное упражнение
2ч.	Выполнение контрольных нормативов
2ч.	Аттестация
102ч.	Итого

**Тематический план
Третий год.**

Кол. Часов.	Тема занятий
8ч.	Теоритические заняти
1ч.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи.
1ч.	Основы техники и тактики вида спорта
1ч.	Общая и специальная спортивная подготовка.
1ч.	Волевая и психологическая подготовка
1ч.	Правила соревнований, их организация в проведение
1ч.	Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.
2ч.	Зачеты.
	Практические занятия
20ч.	Общая физическая подготовка
5ч.	Развитие силы
5ч.	Развитие скорости
5ч.	Развитие гибкости
5ч.	Развитие выносливости
20ч.	Специальная физическая подготовка
7ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
7ч.	Развитие скорости ударов ног
6ч.	«Набивка» укрепление ударных частей тела
48ч.	Изучение и совершенствование техники и тактики
8ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков.
5ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
10ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
15ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
14ч.	Отработка приемов защиты
4ч.	Восстановительные мероприятия
3ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
1ч.	«Чонсинг тониль» медитативное упражнение
2ч.	Выполнение контрольных нормативов
2ч.	Аттестация
102ч.	Итого

**Тематический план
Четвертый год обучения**

Кол. Часов.	Тема занятий
13ч.	Теоретические занятия
1ч.	Физкультура и спорт РФ.
1ч.	Краткий обзор состояния и развития вида спорта в РФ.
1ч.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.
1ч.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи.
1ч.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
1ч.	Основы методики обучения и тренировки вида спорта.
1ч.	Основы техники и тактики вида спорта
1ч.	Планирование спортивной тренировки.
1ч.	Общая и специальная спортивная подготовка.
1ч.	Волевая и психологическая подготовка
1ч.	Правила соревнований, их организация в проведение
1ч.	Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.
1ч.	Зачеты.
20ч.	Общая физическая подготовка
6ч.	Развитие силы
6ч.	Развитие скорости
4ч.	Развитие гибкости
4ч.	Развитие выносливости
15ч.	Специальная физическая подготовка
7ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
6ч.	Развитие скорости ударов ног
2ч.	«Набивка» укрепление ударных частей тела
49ч.	Изучение и совершенствование техники и тактики
8ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков.
6ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
8ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
14ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
13ч.	Отработка приемов защиты
3ч.	Восстановительные мероприятия
2ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
1ч.	«Чонсинг тониль» медитативное упражнение
2ч.	Выполнение контрольных нормативов
2ч.	Аттестация
102ч.	Итого

**Тематический план
Пятый год обучения**

Кол. Часов.	Тема занятий
15ч.	Теоретические занятия
1ч.	Физкультура и спорт РФ.
2ч.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.
1ч.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи.
1ч.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
2ч.	Основы методики обучения и тренировки вида спорта.
1ч.	Основы техники и тактики вида спорта
1ч.	Планирование спортивной тренировки.
1ч.	Общая и специальная спортивная подготовка.
1ч.	Волевая и психологическая подготовка
1ч.	Правила соревнований, их организация в проведение
1ч.	Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.
2ч.	Зачеты.
10ч.	Общая физическая подготовка
4ч.	Развитие силы
3ч.	Развитие скорости
1ч.	Развитие гибкости
2ч.	Развитие выносливости
20ч.	Специальная физическая подготовка
9ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
8ч.	Развитие скорости ударов ног
3ч.	«Набивка» укрепление ударных частей тела
50ч.	Изучение и совершенствование техники и тактики
8ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков.
6ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
9ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
14ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
13ч.	Отработка приемов защиты
5ч.	Восстановительные мероприятия
3ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
2ч.	«Чонсинг тониль» медитативное упражнение
2ч.	Выполнение контрольных нормативов
2ч.	Аттестация
102ч.	Итого

**Тематический план
Шестой год обучения**

Кол. Часов.	Тема занятий
20ч.	Теоретические занятия
2ч.	Физкультура и спорт РФ.
2ч.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.
1ч.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи.
2ч.	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.
1ч.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
2ч.	Основы методики обучения и тренировки вида спорта.
2ч.	Основы техники и тактики вида спорта
2ч.	Планирование спортивной тренировки.
1ч.	Общая и специальная спортивная подготовка.
1ч.	Волевая и психологическая подготовка
1ч.	Правила соревнований, их организация в проведение
1ч.	Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.
2ч.	Зачеты.
10ч.	Общая физическая подготовка
4ч.	Развитие силы
3ч.	Развитие скорости
1ч.	Развитие гибкости
2ч.	Развитие выносливости
20ч.	Специальная физическая подготовка
9ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
8ч.	Развитие скорости ударов ног
3ч.	«Набивка» укрепление ударных частей тела
44ч.	Изучение и совершенствование техники и тактики
7ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков.
5ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
8ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
12ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
12ч.	Отработка приемов защиты
5ч.	Восстановительные мероприятия
3ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
2ч.	«Чонсинг тониль» медитативное упражнение
2ч.	Выполнение контрольных нормативов
2ч.	Аттестация
102ч.	Итого

Поурочный план
Первый год обучения

№ п/п	Дата проведе ния	Кол. часов	Тема занятия
1		1ч.	Т.б. при занятиях Таэквон-До. Физкультура и спорт РФ.
2		1ч.	. Краткий обзор состояния и развития вида спорта в РФ.
3		1ч.	Общая и специальная спортивная подготовка
4		1ч.	Правила соревнований, их организация в проведение
5		1ч.	Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.
6		1ч.	Зачеты.
7		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
8		1ч.	Упражнение на развитие силы
9		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
10		1ч.	Упражнение на развитие скорости
11		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
12		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
13		1ч.	Отработка приемов атаки
14		1ч.	Отработка приемов защиты
15		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
16		1ч.	Развитие скорости ударов ног
17		1ч.	Укрепление ударных частей тела
18		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
19		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
20		1ч.	Отработка приемов атаки
21		1ч.	Отработка приемов защиты
22		1ч.	Базовая техника отработка стоек
23		1ч.	Упражнение на развитие силы
24		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
25		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
26		1ч.	Отработка приемов защиты
27		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
28		1ч.	Упражнение на развитие скорости
29		1ч.	Развитие скорости ударов ног
30		1ч.	Упражнение на развитие силы
31		1ч.	Базовая техника отработка ударов и блоков
32		1ч.	Отработка приемов атаки
33		1ч.	Упражнение на развитие скорости
34		1ч.	Отработка приемов атаки
35		1ч.	Упражнение на развитие скорости
36		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
37		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
38		1ч.	Развитие скорости ударов ног
39		1ч.	Упражнение на развитие силы
40		1ч.	Укрепление ударных частей тела
41		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
42		1ч.	Отработка приемов атаки
43		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
44		1ч.	Отработка приемов атаки

45		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
46		1ч.	Развитие скорости ударов ног
47		1ч.	Отработка приемов защиты
48		1ч.	Укрепление ударных частей тела
49		1ч.	Отработка приемов атаки
50		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
51		1ч.	Отработка приемов защиты
52		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
53		1ч.	Укрепление ударных частей тела
54		1ч.	Развитие скорости ударов ног
55		1ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
56		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
57		1ч.	Аттестация
58		1ч.	Упражнение на развитие силы
59		1ч.	Отработка приемов защиты
60		1ч.	Упражнение на развитие скорости
61		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
62		1ч.	Базовая техника отработка стойек
63		1ч.	Упражнение на развитие скорости
64		1ч.	Отработка приемов атаки
65		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
66		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
67		1ч.	Базовая техника отработка ударов и блоков
68		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
69		1ч.	Упражнение на развитие скорости
70		1ч.	Упражнение на развитие силы
71		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
72		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
73		1ч.	Укрепление ударных частей тела
74		1ч.	Развитие скорости ударов ног
75		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
76		1ч.	Базовая техника отработка ударов и блоков
77		1ч.	Развитие скорости ударов ног
78		1ч.	Упражнение на развитие силы
79		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
80		1ч.	Отработка приемов атаки
81		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
82		1ч.	Укрепление ударных частей тела
83		1ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
84		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
85		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
86		1ч.	Базовая техника отработка стойек
87		1ч.	Зачеты.
88		1ч.	Упражнение на развитие силы
89		1ч.	Развитие скорости ударов ног
90		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
91		1ч.	Отработка приемов атаки
92		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
93		1ч.	Упражнение на развитие скорости
94		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг

95		1 ч.	Развитие скорости ударов ног
96		1 ч.	Упражнение на развитие гибкости
97		1 ч.	Укрепление ударных частей тела
98		1 ч.	Упражнение на развитие гибкости
99		1 ч.	Развитие скорости ударов ног
100		1 ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
101		1 ч.	«Чонсинг тониль» медитативное упражнение
102		1 ч.	Аттестация

**Поурочный план
Второй год обучения**

№ п/п	Дата проведе ния	Кол. часов	Тема занятия
1	02,08	1ч.	Т.б. при занятиях Таэквон-До. Основы техники и тактики вида спорта.
2		1ч.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи.
3		1ч.	Общая и специальная спортивная подготовка
4		1ч.	Волевая и психологическая подготовка
5		1ч.	Правила соревнований, их организация в проведение
6		1ч.	Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.
7		1ч.	Зачеты.
8		1ч.	Упражнение на развитие силы
9		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
10		1ч.	Упражнение на развитие скорости
11		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
12		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
13		1ч.	Отработка приемов атаки
14		1ч.	Отработка приемов защиты
15		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
16		1ч.	Развитие скорости ударов ног
17		1ч.	Укрепление ударных частей тела
18		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
19		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
20		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
21		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
22		1ч.	Базовая техника отработка стойки
23		1ч.	Отработка приемов защиты
24		1ч.	Отработка приемов атаки
25		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
26		1ч.	Отработка приемов защиты
27		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
28		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
29		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
30		1ч.	Упражнение на развитие силы
31		1ч.	Базовая техника отработка ударов и блоков
32		1ч.	Отработка приемов атаки
33		1ч.	Упражнение на развитие скорости
34		1ч.	Отработка приемов атаки
35		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
36		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
37		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
38		1ч.	Отработка приемов атаки
39		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
40		1ч.	Укрепление ударных частей тела
41		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
42		1ч.	Отработка приемов атаки
43		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук

44		1ч.	Отработка приемов атаки
45		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
46		1ч.	Развитие скорости ударов ног
47		1ч.	Отработка приемов защиты
48		1ч.	Укрепление ударных частей тела
49		1ч.	Отработка приемов атаки
50		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
51		1ч.	Отработка приемов защиты
52		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
53		1ч.	Укрепление ударных частей тела
54		1ч.	Развитие скорости ударов ног
55		1ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
56		1ч.	Базовая техника отработка ударов и блоков
57		1ч.	Отработка приемов защиты
58		1ч.	Упражнение на развитие силы
59		1ч.	Отработка приемов защиты
60		1ч.	Упражнение на развитие скорости
61		1ч.	Отработка приемов атаки
62		1ч.	Базовая техника отработка стоек
63		1ч.	Упражнение на развитие скорости
64		1ч.	Отработка приемов атаки
65		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
66		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
67		1ч.	Базовая техника отработка ударов и блоков
68		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
69		1ч.	Аттестация
70		1ч.	Отработка приемов атаки
71		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
72		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
73		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
74		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
75		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
76		1ч.	Базовая техника отработка ударов и блоков
77		1ч.	Развитие скорости ударов ног
78		1ч.	Упражнение на развитие силы
79		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
80		1ч.	Отработка приемов атаки
81		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
82		1ч.	Укрепление ударных частей тела
83		1ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
84		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
85		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
86		1ч.	Базовая техника отработка стоек
87		1ч.	Зачеты.
88		1ч.	Упражнение на развитие силы
89		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
90		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
91		1ч.	Отработка приемов атаки
92		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
93		1ч.	Упражнение на развитие скорости

94		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
95		1ч.	Развитие скорости ударов ног
96		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
97		1ч.	Укрепление ударных частей тела
98		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
99		1ч.	Развитие скорости ударов ног
100		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
101		1ч.	«Чонсинг тониль» медитативное упражнение
102		1ч.	Базовая техника отработка стоек
103		1ч.	Упражнение на развитие скорости
104		1ч.	Развитие скорости ударов ног
105		1ч.	Дыхательная гимнастика
106		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
107		1ч.	Развитие скорости ударов ног
108		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
109		1ч.	Развитие скорости ударов ног
110		1ч.	Упражнение на развитие силы
111		1ч.	Отработка приемов атаки
112		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
113		1ч.	Развитие скорости ударов ног
114		1ч.	Упражнение на развитие скорости
115		1ч.	Укрепление ударных частей тела
116		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
117		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
118		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
119		1ч.	Базовая техника отработка стоек
120		1ч.	Упражнение на развитие силы
121		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
122		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
123		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
124		1ч.	Укрепление ударных частей тела
125		1ч.	Упражнение на развитие силы
126		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
127		1ч.	Отработка приемов атаки
128		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
129		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
130		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
131		1ч.	«Чонсинг тониль»
132		1ч.	Аттестация

**Поурочный план
Третий год обучения**

№ п/п	Дата проведе ния	Кол. часов	Тема занятия
1		1ч.	Т.б. при занятиях Таэквон-До. Основы техники и тактики вида спорта.
2		1ч.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи.
3		1ч.	Общая и специальная спортивная подготовка
4		1ч.	Волевая и психологическая подготовка
5		1ч.	Правила соревнований, их организация в проведение
6		1ч.	Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.
7		1ч.	Зачеты.
8		1ч.	Упражнение на развитие силы
9		1ч.	Базовая техника отработка стоек
10		1ч.	Упражнение на развитие скорости
11		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
12		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
13		1ч.	Отработка приемов атаки
14		1ч.	Отработка приемов защиты
15		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
16		1ч.	Развитие скорости ударов ног
17		1ч.	Укрепление ударных частей тела
18		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
19		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
20		1ч.	Отработка приемов атаки
21		1ч.	Отработка приемов защиты
22		1ч.	Базовая техника отработка стоек
23		1ч.	Отработка приемов защиты
24		1ч.	Отработка приемов атаки
25		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
26		1ч.	Отработка приемов защиты
27		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
28		1ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
29		1ч.	Развитие скорости ударов ног
30		1ч.	Упражнение на развитие силы
31		1ч.	Базовая техника отработка ударов и блоков
32		1ч.	Отработка приемов атаки
33		1ч.	Упражнение на развитие скорости
34		1ч.	Отработка приемов атаки
35		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
36		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
37		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
38		1ч.	Отработка приемов атаки
39		1ч.	Отработка приемов защиты
40		1ч.	Укрепление ударных частей тела
41		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
42		1ч.	Отработка приемов атаки
43		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук

44		1ч.	Отработка приемов атаки
45		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
46		1ч.	Развитие скорости ударов ног
47		1ч.	Отработка приемов защиты
48		1ч.	Укрепление ударных частей тела
49		1ч.	Отработка приемов атаки
50		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
51		1ч.	Отработка приемов защиты
52		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
53		1ч.	Укрепление ударных частей тела
54		1ч.	Развитие скорости ударов ног
55		1ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
56		1ч.	Базовая техника отработка ударов и блоков
57		1ч.	Аттестация
58		1ч.	Упражнение на развитие силы
59		1ч.	Отработка приемов защиты
60		1ч.	Упражнение на развитие скорости
61		1ч.	Отработка приемов атаки
62		1ч.	Базовая техника отработка стоек
63		1ч.	Упражнение на развитие скорости
64		1ч.	Отработка приемов атаки
65		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
66		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
67		1ч.	Базовая техника отработка ударов и блоков
68		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
69		1ч.	Отработка приемов защиты
70		1ч.	Отработка приемов атаки
71		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
72		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
73		1ч.	Отработка приемов защиты
74		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
75		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
76		1ч.	Базовая техника отработка ударов и блоков
77		1ч.	Развитие скорости ударов ног
78		1ч.	Упражнение на развитие силы
79		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
80		1ч.	Отработка приемов атаки
81		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
82		1ч.	Укрепление ударных частей тела
83		1ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
84		1ч.	Упражнение на развитие выносливости
85		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
86		1ч.	Базовая техника отработка стоек
87		1ч.	Зачеты.
88		1ч.	Упражнение на развитие силы
89		1ч.	Отработка приемов атаки
90		1ч.	Упражнения для развитие взрывной скорости ударов рук
91		1ч.	Отработка приемов атаки
92		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
93		1ч.	Упражнение на развитие скорости

94		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
95		1ч.	Развитие скорости ударов ног
96		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
97		1ч.	Укрепление ударных частей тела
98		1ч.	Упражнение на развитие гибкости
99		1ч.	Развитие скорости ударов ног
100		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
101		1ч.	«Чонсинг тониль» медитативное упражнение
102		1ч.	Аттестация

Поурочный план
Четвертый год обучения

№ п/п	Дата проведе ния	Кол. часов	Тема занятия
1		1ч.	Т.б. при занятиях Таэквон-До. Основы техники и тактики вида спорта.
2		1ч.	Отработка приемов защиты
3		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
4		1ч.	Базовая техника отработка стойек, ударов и блоков.
5		1ч.	Физкультура и спорт РФ.
6		1ч.	Развитие скорости
7		1ч.	Развитие скорости ударов ног
8		1ч.	Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.
9		1ч.	«Набивка» укрепление ударных частей тела
10		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
11		1ч.	Отработка приемов защиты
12		1ч.	Развитие силы
13		1ч.	Отработка приемов защиты
14		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
15		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
16		1ч.	Развитие гибкости
17		1ч.	Краткий обзор состояния и развития вида спорта в РФ.
18		1ч.	Базовая техника отработка стойек, ударов и блоков.
19		1ч.	Развитие скорости
20		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
21		1ч.	Отработка приемов защиты
22		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
23		1ч.	Зачеты.
24		1ч.	Базовая техника отработка стойек, ударов и блоков.
25		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
26		1ч.	Развитие скорости ударов ног
27		1ч.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.
28		1ч.	Отработка приемов защиты
29		1ч.	Развитие выносливости
30		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
31		1ч.	Развитие силы
32		1ч.	Отработка приемов защиты
33		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
34		1ч.	Базовая техника отработка стойек, ударов и блоков.
35		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
36		1ч.	Развитие гибкости
37		1ч.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
38		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
39		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
40		1ч.	Развитие скорости ударов ног
41		1ч.	Развитие скорости
42		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
43		1ч.	Развитие силы

44		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
45		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
46		1ч.	Развитие выносливости
47		1ч.	Развитие скорости ударов ног
48		1ч.	Основы методики обучения и тренировки вида спорта.
49		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
50		1ч.	Отработка приемов защиты
51		1ч.	Развитие силы
52		1ч.	Отработка приемов защиты
53		1ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков.
54		1ч.	Развитие скорости
55		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
56		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
57		1ч.	Основы техники и тактики вида спорта
58		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
59		1ч.	Развитие скорости ударов ног
60		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
61		1ч.	Развитие силы
62		1ч.	Отработка приемов защиты
63		1ч.	Правила соревнований, их организация в проведение
64		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
65		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
66		1ч.	Отработка приемов защиты
67		1ч.	Развитие выносливости
68		1ч.	Отработка приемов защиты
69		1ч.	Планирование спортивной тренировки.
70		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
71		1ч.	Развитие гибкости
72		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
73		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
74		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
75		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
76		1ч.	Развитие скорости
77		1ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков.
78		1ч.	Общая и специальная спортивная подготовка.
79		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
80		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
81		1ч.	Развитие силы
82		1ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков.
83		1ч.	Отработка приемов защиты
84		1ч.	Развитие выносливости
85		1ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
86		1ч.	Развитие скорости ударов ног
87		1ч.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи.
88		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
89		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
90		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
91		1ч.	«Набивка» укрепление ударных частей тела
92		1ч.	Развитие гибкости

93		1 ч.	Волевая и психологическая подготовка
94		1 ч.	Отработка приемов защиты
95		1 ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков.
96		1 ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
97		1 ч.	Развитие скорости
98		1 ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
99		1 ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
100		1 ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
101		1 ч.	«Чонсинг тониль» медитативное упражнение
102		1 ч.	Аттестация

Поурочный план
Пятый год обучения

№ п/п	Дата проведе ния	Кол. часов	Тема занятия
1		1ч.	Физкультура и спорт РФ.
2		1ч.	Развитие скорости
3		1ч.	Развитие силы
4		1ч.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.
5		1ч.	Базовая техника отработка стойек, ударов и блоков
6		1ч.	Развитие скорости ударов ног
7		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
8		1ч.	Планирование спортивной тренировки.
9		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
10		1ч.	Отработка приемов защиты
11		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
12		1ч.	Основы техники и тактики вида спорта
13		1ч.	Отработка приемов защиты
14		1ч.	«Набивка» укрепление ударных частей тела
15		1ч.	Развитие гибкости
16		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
17		1ч.	Развитие выносливости
18		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
19		1ч.	Развитие скорости ударов ног
20		1ч.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.
21		1ч.	Базовая техника отработка стойек, ударов и блоков
22		1ч.	Развитие скорости
23		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
24		1ч.	Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.
25		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
26		1ч.	Отработка приемов защиты
27		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
28		1ч.	Отработка приемов защиты
29		1ч.	Основы методики обучения и тренировки вида спорта
30		1ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
31		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
32		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
33		1ч.	Базовая техника отработка стойек, ударов и блоков
34		1ч.	Развитие скорости ударов ног
35		1ч.	Развитие силы
36		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
37		1ч.	Развитие выносливости
38		1ч.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи.
39		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг

40		1ч.	«Набивка» укрепление ударных частей тела
41		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
42		1ч.	Отработка приемов защиты
43		1ч.	Развитие скорости ударов ног
44		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
45		1ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков
46		1ч.	Общая и специальная спортивная подготовка.
47		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
48		1ч.	Зачеты.
49		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
50		1ч.	Аттестация
51		1ч.	Отработка приемов защиты
52		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
53		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
54		1ч.	Развитие скорости
55		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
56		1ч.	Развитие скорости ударов ног
57		1ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков
58		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
59		1ч.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
60		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
61		1ч.	Отработка приемов защиты
62		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
63		1ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
64		1ч.	Основы методики обучения и тренировки вида спорта
65		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
66		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
67		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
68		1ч.	Отработка приемов защиты
69		1ч.	«Набивка» укрепление ударных частей тела
70		1ч.	Волевая и психологическая подготовка
71		1ч.	Развитие скорости ударов ног
72		1ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков
73		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
74		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
75		1ч.	Развитие силы
76		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
77		1ч.	Отработка приемов защиты
78		1ч.	«Чонсинг тониль» медитативное упражнение
79		1ч.	Отработка приемов защиты
80		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
81		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
82		1ч.	Развитие силы
83		1ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
84		1ч.	Отработка приемов защиты
85		1ч.	Правила соревнований, их организация в проведение
86		1ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков
87		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
88		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
89		1ч.	Развитие скорости ударов ног

90		1 ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
91		1 ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
92		1 ч.	Отработка приемов защиты
93		1 ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
94		1 ч.	«Чонсинг тониль» медитативное упражнение
95		1 ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
96		1 ч.	Отработка приемов защиты
97		1 ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
98		1 ч.	Зачеты.
99		1 ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков
100		1 ч.	Развитие скорости ударов ног
101		1 ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
102		1 ч.	Аттестация

**Поурочный план
Шестой год обучения**

№ п/п	Дата проведе ния	Кол. часов	Тема занятия
1		1ч.	Физкультура и спорт РФ.
2		1ч.	Развитие скорости
3		1ч.	Развитие силы
4		1ч.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.
5		1ч.	Базовая техника отработка стойек, ударов и блоков
6		1ч.	Развитие скорости ударов ног
7		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
8		1ч.	Планирование спортивной тренировки.
9		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
10		1ч.	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.
11		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
12		1ч.	Основы техники и тактики вида спорта
13		1ч.	Отработка приемов защиты
14		1ч.	«Набивка» укрепление ударных частей тела
15		1ч.	Развитие гибкости
16		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
17		1ч.	Развитие выносливости
18		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
19		1ч.	Развитие скорости ударов ног
20		1ч.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.
21		1ч.	Базовая техника отработка стойек, ударов и блоков
22		1ч.	Развитие скорости
23		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
24		1ч.	Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.
25		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
26		1ч.	Отработка приемов защиты
27		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
28		1ч.	Отработка приемов защиты
29		1ч.	Основы методики обучения и тренировки вида спорта
30		1ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
31		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
32		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
33		1ч.	Базовая техника отработка стойек, ударов и блоков
34		1ч.	Развитие скорости ударов ног
35		1ч.	Развитие силы
36		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
37		1ч.	Развитие выносливости
38		1ч.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой медицинской помощи.

39		1ч.	Основы техники и тактики вида спорта
40		1ч.	«Набивка» укрепление ударных частей тела
41		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
42		1ч.	Отработка приемов защиты
43		1ч.	Развитие скорости ударов ног
44		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
45		1ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков
46		1ч.	Общая и специальная спортивная подготовка.
47		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
48		1ч.	Зачеты.
49		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
50		1ч.	Аттестация
51		1ч.	Отработка приемов защиты
52		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
53		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
54		1ч.	Развитие скорости
55		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
56		1ч.	Развитие скорости ударов ног
57		1ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков
58		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
59		1ч.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
60		1ч.	Планирование спортивной тренировки.
61		1ч.	Отработка приемов защиты
62		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
63		1ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
64		1ч.	Основы методики обучения и тренировки вида спорта
65		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
66		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
67		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
68		1ч.	Отработка приемов защиты
69		1ч.	«Набивка» укрепление ударных частей тела
70		1ч.	Волевая и психологическая подготовка
71		1ч.	Развитие скорости ударов ног
72		1ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков
73		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
74		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
75		1ч.	Развитие силы
76		1ч.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
77		1ч.	Отработка приемов защиты
78		1ч.	«Чонсинг тониль» медитативное упражнение
79		1ч.	Отработка приемов защиты
80		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
81		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
82		1ч.	Развитие силы
83		1ч.	Дыхательная гимнастика, массаж
84		1ч.	Отработка приемов защиты
85		1ч.	Правила соревнований, их организация в проведение
86		1ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков
87		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
88		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге

89		1ч.	Развитие скорости ударов ног
90		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
91		1ч.	«Банджаю массоги» - полусвободный спарринг
92		1ч.	Отработка приемов защиты
93		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
94		1ч.	«Чонсинг тониль» медитативное упражнение
95		1ч.	Развитие взрывной скорости ударов рук
96		1ч.	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.
97		1ч.	«Джаю массоги» - свободный спарринг
98		1ч.	Зачеты.
99		1ч.	Базовая техника отработка стоек, ударов и блоков
100		1ч.	Развитие скорости ударов ног
101		1ч.	Отработка приемов атаки в спарринге
102		1ч.	Аттестация