

**Вспомогательный учебный материал для тренеров
Эстонского Союза Тхэквондо категорий EKR3, EKR4, EKR5**

Таллин 2018

Содержание

Введение	3
1. История и философия тхэквондо ИТФ	4
2. Этикет	
3. Тхэквондо ИТФ в Мире и в Эстонии	
4. Нормативная часть вспомогательной учебной программы	
5. Обучение по возрастным этапам тренировки	
6. Педагогический контроль	
7. Список дополнительной литературы	

Введение

Данное учебное пособие является кратким справочником для подготовки тренерского состава по тхэквондо ИТФ, которое отображает основные направления и требования Эстонского Союза Тхэквондо.

Цель: подготовка специалиста, способного успешно на современном научно-методическом уровне работать во всех типах образовательных учреждений с различным контингентом спортсменов – от начального обучения до высшей квалификации.

Задачи: изучение теоретических и методических основ обучения и тренировки тхэквондистов, совершенствование специальных знаний, умений и профессионально-педагогических навыков проведения учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий во всех типах образовательных учреждений; развитие творческого мышления учеников, формирование навыков самостоятельного ведения научных исследований в области теории и методики тхэквондо ИТФ; оценка эффективности ведения тренировочного процесса и соревновательной деятельности, умений выявлять и внедрять в практику собственный опыт и достижения передовых отечественных и зарубежных специалистов; творческое изучение отечественной и зарубежной научно-методической литературы по тхэквондо ИТФ.

В данном материале представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам тренировки: технической и тактической, физической, теоретической, интегральной, морально-волевой, инструкторской и судейской подготовке.

Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле для групп спортивного совершенствования свидетельствует о том, что на фоне общего увеличения часов значительно увеличивается объём тактической и технической подготовки в сравнении с группами начальной подготовки.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами (скакалка, резиновый эспандер, гантели, утяжелители, набивные мячи).

Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналам технических приёмов и тактических действий, включённых в содержание подготовки.

Эффективность тактических действий тхэквондистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции, сообразительности, а также умений, специфичных для соревновательной деятельности. В процессе совершенствования технических приёмов тхэквондистов осваивают тактические действия и добиваются применения их при выполнении технических комплексов и спаррингов во время тренировки и на соревнованиях.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования, они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной-соревновательной подготовки.

Все занятия делятся на теоретические и практические.

Главная задача тренера тхэквондо заключается в подготовке физически крепких, с гармоническим развитием физических и духовных качеств спортсменов. Основным

условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- укрепление здоровья детей, развитие основных физических качеств;
- воспитание волевых качеств и самодисциплины;
- повышение тренировочных нагрузок, соревновательных нагрузок, совершенствование технической, тактической подготовки;
- подготовку тхэквондистов высокой квалификации;
- выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке;
- включение в тренировочный состав команд высших разрядов.

1. История и философия тхэквондо ИТФ

Хотя истоки боевых искусств покрыты тайной, нет сомнений, что с незапамятных времен существуют двигательные действия, в которых руки и ноги используются для самозащиты.

Если бы мы собрались определять эти действия как тхэквондо, то любая страна смогла бы претендовать на его изобретение. Существует определенное сходство между тхэквондо в том виде, в котором оно практикуется в настоящее время, и древними формами рукопашного боя. Современное тхэквондо значительно отличается от других видов боевых искусств. Ни один вид боевых искусств не преуспел так, как тхэквондо, в разработке столь совершенной и эффективной техники, всестороннего развития занимающихся. Теория, терминология, технические приемы, системы и методы подготовки, правила, практические аспекты и духовные основы тхэквондо были проработаны, научно обоснованы, систематизированы и названы автором. Однако было бы ошибкой считать, что любые двигательные действия, в которых руки и ноги используются для самозащиты, являются тхэквондо. Только те, кто практикует технику, основанную на теории, принципах и философии автора, могут считаться людьми, изучающими истинное тхэквондо.

Когда и где началось тхэквондо?

Стечение обстоятельств открыло передо мною возможность основать и развить этот вид боевого искусства. Вначале я изучал таэквондо. Помимо этого, на протяжении печальных 36 лет оккупации моей Родины японцами у меня была возможность изучать каратэ в Японии.

Вскоре после того как Корея была освобождена в 1945 году, я получил привилегированный пост как один из



основателей Южно-Корейских вооруженных сил. Это наполнило меня потребностью созидания и дало власть распространять тхэквондо в вооруженных силах, несмотря на яростную оппозицию. Превращение тхэквондо в вид международного боевого искусства за сравнительно короткий срок произошло благодаря целому ряду факторов. Пороки современного общества (моральная коррупция, материализм, эгоизм и др.) образовали духовный вакуум. Тхэквондо оказалось способным компенсировать нарастающее чувство пустоты, недоверия, упадка. В эти жестокие времена люди почувствовали необходимость защитить себя. Все перечисленное способствовало тому,

что преимущества тхэквондо стали общепризнаны. В дополнение к тому, что я являюсь основателем тхэквондо, быстрому распространению таэквондо по всему миру также способствовали мой социальный статус и Богом данное здоровье.

Занятия боевыми искусствами много сделали для поддержания Богом данного мне здоровья. Я родился больным и хилым. Заняться таэквондо мне посоветовал мой учитель каллиграфии, когда мне было 15 лет. В 1938 году, за несколько дней до того, как я должен был покинуть Корею и направиться для продолжения учебы в Японию, произошел случай, сделавший невозможным мое возвращение домой без угрозы мести.

Когда я жил в Японии, я стал обладателем черного пояса по каратэ. Я чувствовал, что приобретенные мною навыки служили достаточной защитой от тех, кто хотел бы мне навредить.

Я не только смог вернуться в Корею, но и со временем стал основателем освободительного движения, известного как Пхеньянское студенческое военное движение. Как это не раз бывало в истории человечества, подобно действиям других многочисленных патриотов, мои действия вызвали гнев властей. Я был заточен в японскую военную тюрьму.

В январе 1946 года я был назначен младшим лейтенантом вооруженных сил Республики Корея и был послан командиром роты 4-го пехотного полка в Кванджу (провинция Чола Камдо).

Для физического и духовного воспитания я начал обучать солдат каратэ. Именно тогда я понял, что нам необходимо развивать свое собственное боевое искусство, превосходящее японское каратэ технически и духовно. Я твердо верил, что обучение этому искусству по всей стране позволит мне исполнить клятву, данную моим товарищам, с которыми я делил неволю в Японии.

"Причина того, что наш народ так страдает от японских оккупантов, - сказал я тогда, - в том, что наше правительство не могло мудро управлять. Они эксплуатировали народ, и в конце концов отдали страну под иностранное господство. Если мы когда-либо получим назад нашу свободу и независимость, давайте не будем стремиться к власти. Напротив, давайте посвятим себя тому, чтобы направлять тех, кто будет у власти."

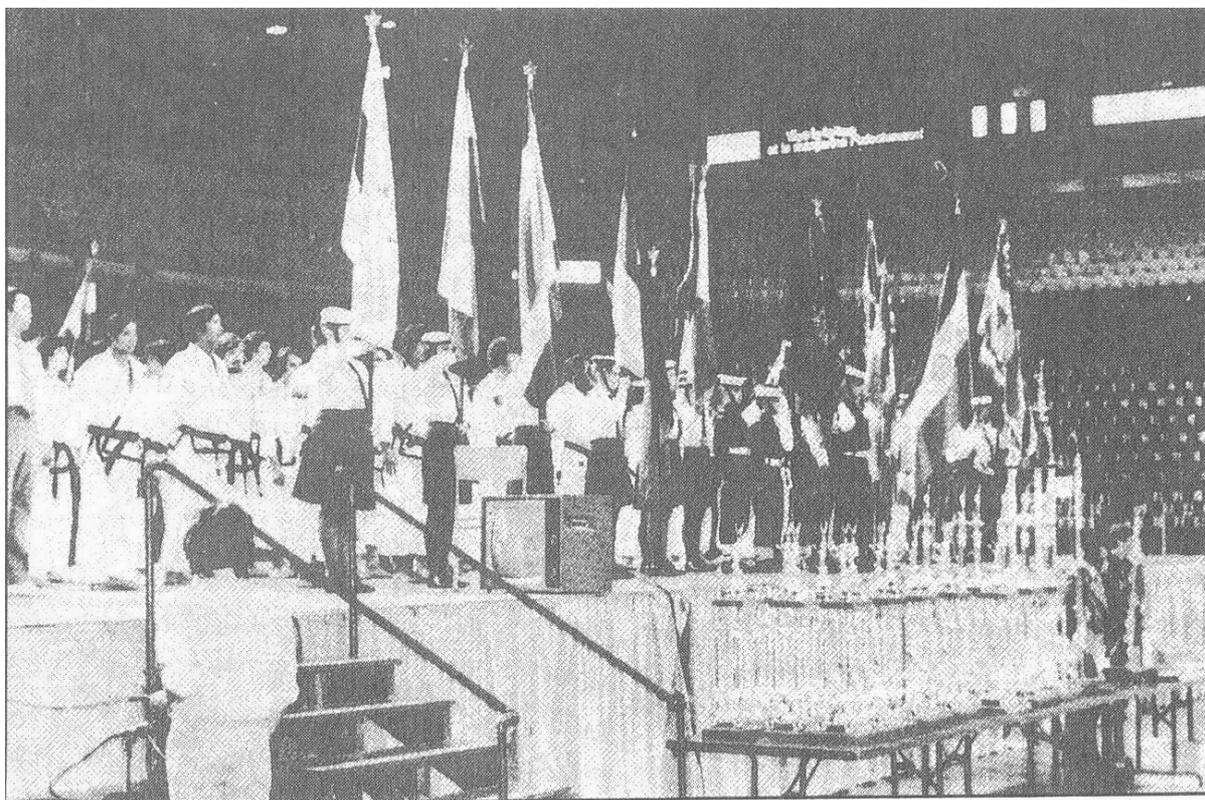
Руководствуясь этой идеей, с марта 1946 года я начал систематически развивать новую технику. К концу 1954 года я почти закончил разработку нового корейского боевого искусства, а 11 апреля 1955 года дал ему имя "тхэквон-до".

На духовном уровне тхэквондо выросло из традиций этических и моральных принципов восточной и, конечно же, моей собственной философии. Хотя мой рост всего лишь полтора метра, я горд, что сумел прожить в строгом соответствии с моими моральными убеждениями. Я старался сражаться на стороне справедливости, не испытывая страха. Я убежден, что это стало возможным только благодаря могучей силе и непобедимому духу, которые я приобрел, занимаясь тхэквондо.

Техника тхэквондо базируется на принципах современной науки, в частности, на физике Ньютона, которая учит нас, как проявлять максимальную мощь. Были также использованы военные принципы тактики атаки и обороны. Я бы хотел подчеркнуть,

что несмотря на то, что каратэ и таэквондо были использованы в период моего обучения, основные теоретические принципы тхэквондо сильно отличаются от любого другого боевого искусства мира. В марте 1959 года я руководил группой военных, демонстрировавших тхэквондо во время показательных выступлений за рубежом. Мы побывали в Южном Вьетнаме и на Тайване. Это были первые визиты подобного рода в истории Кореи. Они вернули меня к идее передать миру духовное богатство, которым я владел в форме тхэквондо. Я сформулировал основные идеалы, к которым должны стремиться занимающиеся тхэквондо:

1. Развивая высшее сознание и сильное тело, мы приобретем спокойную решимость всегда быть на стороне справедливости.
2. Мы объединимся с людьми, близкими по духу, несмотря на религиозные, расовые, национальные и идеологические границы.
3. Мы посвятим себя построению мирного общества, основанного на справедливости, доверии, гуманизме.



Первый чемпионат мира по таэквон-до (Канада, Монреаль, 1974 г.)

Я также решил посвятить себя пропаганде тхэквондо во всем мире, в искренней надежде, что это станет одним из средств объединения моей разделенной Родины.

Мое изучение тхэквондо состоит из 2-х частей: духовной дисциплины и технического совершенствования. Поскольку человеческий дух лежит в области метафизики, довольно сложно объяснить, что я имею в виду под "духовной дисциплиной". Нельзя потрогать, увидеть или услышать дух человека. Он шире, чем все, что мы можем

воспринять. В этом плане я сам являюсь учеником, участвующим в продолжительном и бесконечном процессе познания.

Я определил духовные аспекты тхэквондо как принятие человеком идеалов тхэквондо, принятие и понимание им полного значения каждого туля хаэквондо. Если мы считаем себя людьми, принявшими тхэквондо, мы будем уважать его, как мы уважаем наше собственное тело и никогда не будем использовать тхэквондо в несправедливых целях.



Названия тулей в тхэквондо были образованы от имен наиболее ярких личностей, которых родила история Кореи почти за 5 тысяч лет. Правильное понимание неизбежно приводит людей к осознанию факта, что тхэквондо есть боевое искусство, которое может быть использовано только для самообороны и в целях справедливости. История Кореи не содержит ни одного примера, чтобы ее вооруженные силы использовались для вторжения на соседние территории или каких-либо других целей, кроме национальной обороны. Мною создан целый ряд технических приемов, которые могут быть использованы практически в любой ситуации.

Они основаны на следующих принципах:

1. Все движения должны быть построены так, чтобы получить максимальное количество энергии в соответствии с принципами биомеханики.
2. Принципы, на которых базируются технические приемы, должны быть столь ясны, что даже далекие от тхэквондо люди могли бы отличить правильное движение от неверного.
3. Амплитуда и кинематика каждого движения должны быть точно определены, чтобы добиться наиболее эффективной атаки и защиты.
4. Цель и способ каждого действия должны быть ясными и простыми, для того чтобы облегчить процесс изучения и преподавания тхэквондо.
5. Надо развивать рациональные методы преподавания с тем, чтобы преимущества тхэквондо могли почувствовать все - молодые и старые, мужчины и женщины.
6. Необходимо придумать методику правильного дыхания, увеличивающую скорость каждого движения и снижающую усталость.
7. Атака должна быть возможна относительно любой жизненно важной точки тела соперника, а защита должна быть способной противостоять атаке любого типа.
8. Любое атакующее действие должно быть ясно определено и основываться на анатомических особенностях человеческого тела.

9. Каждое движение должно быть легко исполняемо, так чтобы тхэквон-до служило источником удовольствия, как спорт и отдых.
10. Для предотвращения травм и улучшения здоровья необходима хорошая концентрация.
11. Каждое движение должно быть гармоничным и ритмичным, эстетически приятным.
12. При выполнении тулей каждое движение должно выражать характер и душевные качества человека, в честь которого он назван.

Следование этим основным принципам - это то, что превращает боевое искусство тхэквон-до в эстетическое искусство, науку и спорт.

ОСНОВАТЕЛЬ ТАЭКВОН-ДО - ГЕНЕРАЛ ЧОЙ ХОНГ ХИ

Генерал Чой Хонг Хи родился в 1918 году на территории нынешней КНДР. В раннем возрасте, будущий основатель Таэквон-До растёт слабым и болезненным, хотя уже тогда родители обратили внимание на его упорный характер.

После того как мальчику исполнилось 12 лет, его отдали на обучение известному учителю каллиграфии Хан Иль Дону, который одновременно являлся мастером тэккьён - традиционного и очень старого стиля, включающего большое количество ударов ногами. Изучению каллиграфии мешало слабое здоровье ученика, и мастер начал преподавать ему тэккьён. Благодаря упорству и трудолюбию Чоя дело шло успешно, и к моменту отъезда в Японию для продолжения образования он стал не только искусным каллиграфом (о чем свидетельствуют многочисленные победы на конкурсах каллиграфии), но и в значительной степени продвинулся в изучении тэккьён.



В 1937 году Чой был послан в Японию продолжать обучение. Незадолго до отъезда он имел несчастье вступить в довольно горячую перепалку с могучим профессиональным борцом, который пообещал Чою при следующей встрече разорвать его на куски. Похоже, что эта угроза дала молодому Чою новый импульс к овладению боевыми искусствами.

Через два года напряжённых тренировок Чой стал обладателем первого дана по каратэ. (Техника каратэ и тэккьён стали предшественниками современного Тхэквон-До.) Затем последовал период напряжённых физических и духовных занятий в средней, а затем и в высшей школе, и, наконец, в токийском университете. В этот период объём тренировок и экспериментирование с новой техникой его боевого искусства росли до тех пор, пока Чой не стал обладателем второго дана.

Он много работал с традиционной корейской техникой ударов ногами, и именно тогда

у него появились мысли о необходимости и возможности возрождения древних корейских боевых искусств.



После начала второй мировой войны молодой лейтенант становится одним из создателей тайного общества, ставившего своей целью освобождение Кореи. Это привело к аресту и почти семилетнему заключению. В тюрьме он не только занимается сам, но и начинает тренировать других заключенных. Как рассказывал сам Мастер, через некоторое время тюрьма превратилась в один большой тренировочный зал. В эти годы была заложена основа той системы, которая в будущем получит название "Тхэквон-До".

После окончания войны Чой Хонг Хи был освобожден и в 1946 году направлен в южнокорейскую армию инструктором по физической подготовке и рукопашному бою. Последующие годы были заполнены как самостоятельными тренировками, так и занятиями с учениками, но главным делом оставалась работа по созданию нового стиля, в который вошло бы всё самое лучшее из традиционных восточных единоборств. Была проделана огромная работа. Изучение древних рукописей, беседы со старыми Мастерами, встречи с представителями других школ заполняли всё свободное время.

1955 год стал годом официального признания искусства Тхэквон-До в Корее. Была образована специальная комиссия, в которую входили ведущие Мастера – инструкторы, историки и известные деятели государства. Рассматривалось несколько вариантов

названия нового вида боевого искусства. 11 апреля возглавляемая генералом Чоём комиссия приняла предложенное им название «Тхэквон-До». В 1959 году была организована Корейская Ассоциация Тхэквон-До, а 22 марта 1966 года является днём создания Международной Федерации Тхэквон-До (International Taekwon-Do Federation), куда вошли Вьетнам, ФРГ, Малайзия, Сингапур, США, Турция, Италия, Египет и, конечно, Корея.

В августе 1970 года Чой начинает турне по 20 странам Южной Азии, Европы, Ближнего Востока и Северной Америки. В каждой стране им проводились семинары для международных инструкторов. Где бы он не появлялся, он всюду помогал распространению Тхэквон-До и сплочению занимающихся вокруг ITF.



В 1972 году другой южнокорейский генерал - Пак Чжон Хи в третий раз стал президентом Южной Кореи, подтасовав для этого результаты выборов. Генерал Чой, пропагандирующий в своем боевом искусстве в числе прочих общечеловеческих ценностей такое качество, как честность, не мог с этим мириться. Конфликты с властью, желающей использовать Таэквон-До в своих пропагандистских целях, случались у основателя и ранее. Власть ждала удобного случая, чтобы избавиться от неудобного и непокорного человека.

Чой Хонг Хи, возлагал большие надежды на единое корейское боевое искусство - считал, что оно может стать способом объединения страны. По совпадению или нет, но как раз в 1972 г. он посетил КНДР (на территории которой родился), дав тем самым повод властям Южной Кореи обвинить его в государственной измене.

Итогом событий 1972 года стали переезд генерала Чоя в Канаду (в город Торонто), перевод туда же штаб-квартиры созданной им международной организации (ITF) и (правда уже на следующий -1973 год) создание в Южной Корее Всемирной Федерации Таэквон-До (WTF).

Последующие за этим годы Основатель Тхэквон-До неустанно посещал разные страны, где устраивал для своих последователей семинары. Его усилиями и усилиями его ближайших сподвижников "семья" Тхэквон-До существенно пополнилась новыми членами. И все это время генерал Чой находил время для тренировок, показывая на личном примере, что совершенству нет предела и всегда есть что поправить - даже несмотря на неизлечимую болезнь - спутницу последних лет жизни генерала.

15 июня 2002 года генерала Чой Хонг Хи не стало. Он умер на 83-ем году жизни в Пхеньяне, в правительственной клинике, где проходил лечение. Врачи до последнего боролись с болезнью, пытаясь спасти генерала.

Он оставил последнее напутственное слово своим приверженцам, выдвинул кандидатуру своего преемника на посту Президента ITF. Он до конца остался верен тому Боевому Искусству, которое пропагандировал и развивал всю жизнь.

ГИМН ТАЭКВОН-ДО

Прочитировано из однотомной энциклопедии ТАЭКВОН-ДО

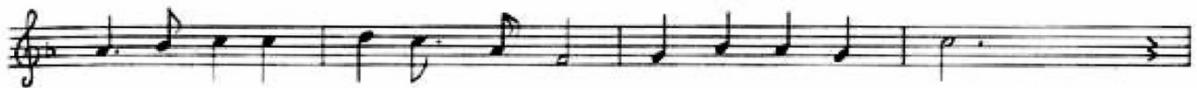
ISBN 5-859338-022-4

Музыка Ким Юн Юнг

Слова Чой Хонг Хи



No Pun in gyuk jo un gi sul ham gae gil lo so
O ran se wol si du rot da da shi got pi o



ya kan sa ram pyo nae so so sa um mal li myo
ye ui yom chi in nae guk gi baek jol bul gul ui



jung-i indo baro jamnun sadoga dae-o pyunghwa ro un in yu sa hwe iruk ha go jo
sung go hago hana rodaeri inyomarae so jong gyo in jong sa sang ma jo gu byuli opsi



i se sang-e na son gu shi u ri du ri da
dong so yang-e bu do ga nun u ri Tae kwon- Do

Мы изучаем тхэквон-до,
чтобы построить лучшее,
более мирное общество.
Так давайте же развивать
уважаемый характер
и фантастическую технику,
чтобы как посланцы
гуманизма и справедливости
сражаться за слабых.

높은 인격	좋은 가솔	함께 일러서
약한 사람	편에서서	싸움 맞서서
정의인도	바로잡는	사단이 되어
평화로운	인류사회	이복하고서
이세상에	나선것이	우라을이다

Тхэквон-до расцвело вновь
 после долгой зимней спячки
 и теперь
 быстро распространяется
 повсюду,
 невзирая на религию, расу и
 государственный строй,
 под идеалами
 уважительности,
 целостности,
 настойчивости,
 самоконтроля и непобедимости духа.

오랜사원	시름없다	다시 꽃피여
예의연치	인내굳기	백설불꽃의
승근하곤	하느님된	이웃아래서
종교인종	사상따라	구별이없이
동서양에	발아가는	우리태권도

2. Этикет

Запрещается показывать изученные приемы за пределами школы, использовать их можно только при самообороне, в случаи неизбежности.

Общие требования

1. Занимающийся должен быть одет в официальную форму – добок ИТФ, в противном случае при построении ему следует стать последним в последнем ряду. Запрещается заниматься в шортах, с обнаженным торсом и в майке. В целях безопасности ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены.
2. Так как цепочки, медальоны, серьги, кольца и др. украшения во время тренировки могут повредить, их надо снять перед входом в зал, волосы перетянуть резинкой, не использовать пластиковые или металлические заколки, мужчинам рекомендуется быть коротко стриженными
3. Добок должен быть всегда чистым и выглаженным, под добок разрешается одевать белую футболку.
4. Следует избегать пользоваться чужим защитным снаряжением, одевать чужой добок.
5. После тренировки добок следует складывать установленным образом.
6. Перед входом в зал занимающийся должен быть полностью одет. Запрещается переодеваться в зале или снимать пояс даже после окончания занятия.
7. Пояс следует завязывать таким образом, чтобы сформировать один круг вокруг пояса и его концы должны быть одинаковой длины.
8. Полоски на поясе должны иметь ширину 5 мм и располагаться на расстоянии 5 см от конца пояса.
9. Входить в зал разрешается только босиком.
10. Входя в зал, следует сделать поклон, стараясь максимально настроиться на тренировку.
11. Медлительность и вялость в зале возбраняются, поэтому занимающийся, попросившийся выйти из зала или вызванный для поручения, должен передвигаться по залу только бегом.

12. Выходя из зала, тоже следует сделать поклон.
13. Запрещается покидать зал во время тренировки без разрешения инструктора.
14. Если занимающийся опоздал на тренировку, он должен сделать 20 отжиманий, а после этого спросить у инструктора разрешения начать занятие. После того, как инструктор дал разрешение, занимающийся, вне зависимости от Пояса, занимает место в конце группы.
15. В зале воспрещается употреблять пищу и напитки, курить, жевать жевательную резинку, быть в нетрезвом состоянии, запрещается использовать нецензурные выражения, громко разговаривать. Это относится ко всем присутствующим в зале во время тренировки.
16. Во время тренировок разговоры следует свести до минимума.
17. При построении группа строится в колонны по старшинству с равнением на впередистоящего и право-стоящего ученика.
18. Сидеть в зале можно только по-турецки, с прямой спиной, руки — на коленях. Запрещается вытягивать ноги в сторону инструктора и лицевой стороны доянга.
19. Взносы за обучение следует вносить всегда в установленный день. Знания нельзя купить, взносы — это скромная возможность выразить свою благодарность.

Требования к присутствующим

1. По возможности следует не допускать на тренировку посторонних лиц, способных отвлечь внимание занимающегося от тренировочного процесса, особенно во время изучения новых приемов, требующих максимальную концентрацию внимания.
2. Инструктору рекомендуется при присутствии гостей повторить хорошо изученную технику, в этом случае посторонний фактор способен послужить дополнительным стимулом для занимающихся.
3. Всем присутствующим на тренировке следует встать во время поклона в начале и в конце тренировки.
4. Присутствующим воспрещается во время тренировки разговаривать как между собой, так и с занимающимися.
5. Воспрещается ходить по залу, есть, пить, быть в нетрезвом состоянии, совершать что-либо, способное отвлечь внимание занимающихся от процесса обучения.

Обязательства по отношению к инструктору

1. До и после разговора с инструктором занимающийся должен сделать поклон.
2. Когда инструктор объясняет приемы или философию, следует встать в позицию сё (ноги на ширине плеч, руки за спину).
3. Разговаривать с инструктором следует в уважительном тоне. При обращении необходимо использовать слова: «Сабом-ним» или по имени-отчеству.
4. Воспрещается перебивать инструктора.
5. Воспрещается разговаривать, когда говорит инструктор.

6. Запрещается поворачиваться к инструктору спиной, когда он говорит.
7. Если инструктор вызывает занимающегося для демонстрации приема, следует сделать поклон до и после показа.
8. Инструктор не обязан отвечать на поклоны.
9. Хотя занимающемуся позволительно не соглашаться с инструктором, он должен сначала выполнить задание, а обсуждать все вопросы позже.

Права и обязанности старших учеников

1. Старшими учениками считаются те, у кого выше Пояс. Среди равных Поясов старшими считаются те, кто дольше занимается.
2. Старшие ученики несут ответственность за поведение младших. Им разрешается наказывать младших, если те нарушают этикет, руководствуясь справедливостью и желанием помочь младшим. За ошибки в технике имеет право наказывать только инструктор.
3. Если старшие ученики, заметив нарушение, ничего не предпринимают, инструктор может наказать их.
4. Перед входом в зал инструктора старший ученик (Сон бе ним) дает команду группе: «Чарет! Сабом-ним ке кюне!». Ученики, делая поклон, произносят «Тэ квон!». Команда для поклона произносится согласно рангу инструктора, проводящего тренировку,
5. 1-3й дан бо сабом ним — помощник инструктора,
6. 4-6й дан сабом ним – инструктор,
7. 7-8й дан сахен ним – мастер,
8. 9й дан са сон ним – великий мастер основатель искусства – чонси джа ним
9. После окончания занятия старший ученик командует «Орун-тора! Добок чо-дан! — Повернуться направо! Поправить добок!», затем «Чарет! Сабом-ним ке кюне!» Ученики, делая поклон, произносят «Тэ квон!» Затем стоящий слева от старшего ученика командует «Чарет кюне!» и группа делает поклон старшему ученику.
10. Ученик, назначенный инструктором проводить тренировку, считается старшим, даже если он ниже поясом присутствующих на занятии учеников.
11. Если инструктора нет в зале, и он не назначил старшего ученика, его обязанности выполняет старший из присутствующих учеников.
12. Старшие должны быть примером для младших и помогать им, если в этом возникает необходимость.
13. Младшие должны уважать и слушаться старших, не беспокоить инструктора вопросами, на которые могут ответить старшие ученики.
14. Старшим ученикам воспрещается показывать младшим технику выше той, которая им известна по поясу, без разрешения инструктора.

Обязательства ученика по отношению к Клубу

1. Воспрещается заниматься у другого инструктора без уведомления своего инструктора.
2. Воспрещается аттестоваться у другого инструктора без уведомления своего инструктора.
3. Ученики, имеющие предыдущий опыт занятий в других школах, должны следовать данным правилам.
4. Ученики, перешедшие из других школ ИТФ, имеющие Пояс и сертификат ИТФ, должны подтвердить свою квалификацию.

Обязательства инструкторов

1. Инструктор должен стремиться создать теплую и дружелюбную атмосферу в доянге.
2. Быть готовым помочь и научить ученика в любой момент.
3. Следить за выполнением этикета.
4. Подавать личный пример.
5. Уважать своих учеников и стремиться заслужить их уважение.

Ответственность

За нарушение данных Правил занимающиеся могут подвергаться следующим наказаниям:

1. выполнение физических упражнений (отжимания, выпрыгивания);
2. понижение квалификации по поясам;
3. удаление с занятия.
4. Занимающиеся, систематически не выполняющие настоящие Правила, лишаются возможности посещать занятия.

Выдержки из настоящих Правил могут использоваться в виде вопросов на аттестации.

3. Тхэквондо в Мире и в Эстонии

22 марта 1966 года основатель тхэквондо генерал Чой Хонг Хи созвал учредительную конференцию для учреждения общественного объединения, которое будет развивать движение тхэквондо в мире. На этой конференции было принято единогласное решение назвать юридическое лицо новой организации «Международная федерация тхэквондо» (англ. «*International Taekwon-Do Federation*», сокращено — ITF). Поэтому, когда речь идет об ITF — это означает, что организация представляет именно то боевое искусство и вид спорта, которое создал сам его основатель. На этой же конференции генерал Чой Хонг Хи был избран президентом Международной федерации тхэквондо ITF и раз в четыре года переизбирался на следующий срок, оставаясь Президентом ITF до самой смерти 15 июня 2002 года.



После смерти основателя федерации, её новым президентом был избран профессор Чанг Унг, ныне являющийся почётным президентом. В настоящее время президентом федерации является профессор Ри Йонг Сон.

Международная федерация тхэквондо объединяет более 120 национальных федераций, входящих в 5 континентальных федераций: Европы, Азии, Африки, Америки и Океании.

С этого момента тхэквондо ИТФ начинает быстро распространяться по всему миру, и на сегодняшний день оно является самым массовым из всех видов восточных единоборств.

Эстонский Союз Тхэквондо – общественная благотворительная организация, объединяющая физические и юридические лица, ведущая свою деятельность в общественных интересах.

Основная цель — развитие и популяризация тхэквондо, как вида спорта, боевого искусства и пути гармоничного развития личности. На сегодняшний день это одна из наиболее динамично развивающихся спортивных организаций Эстонии.



Эстонский Союз Таэквондо является:

- * Членом Международной Федерации Таэквон-до (ITF) с 1992 года;
- * Членом Европейской Федерации Таэквон-до (EITF) с 2004 года;
- * Членом Международного Комитета по проведению Игр Боевых Искусств (IMGC) с 2004 года;
- * Членом Эстонского Олимпийского Комитета с 2005 года;

Эстонский Союз Таэквондо начал свою деятельность 19-ого ноября 1992 года. На сегодняшний день организация расширилась и окрепла. Клубы Таэквондо функционируют в 14 городах Эстонии: Таллинн, Маарду, Палдиски, Тапа, Юри,

Хаапсалу, Пярну, Пайкузе, Силламяэ, Кохтла-Нымме, Кохтла-Ярве, Йыхви, Мяэтагузе, Синимяэ и т.д.

Эстонский Союз Таэквондо активно сотрудничает с организациями, развивающими различные виды единоборств. Таэквондисты неоднократно поднимались на пьедестал почёта в соревнованиях по Карате, Ушу-Саньда, Кикбоксинг, Кудо. Начиная с 2008 года совместно с другими членами Объединения Спортивных Единоборств Эстонии Эстонский Союз Таэквондо ежегодно проводит Эстонские Открытые Игры Спортивных Единоборств.

В рамках повседневной деятельности Эстонский Союз Таэквондо уделяет особое внимание благотворительности.

Ежегодно проводится ряд показательных выступлений по всей Эстонии, целью которых, среди прочего, является привлечение к занятиям спортом «проблемных подростков» и детей из малообеспеченных семей.

На мероприятия, организуемые союзом, приглашаются дети из малообеспеченных семей и детских домов, которые получают для посещения бесплатные билеты. Для этого налажено многолетнее сотрудничество с местными самоуправлениями и школами.

Инструктора союза принимают участие в организации и проведении благотворительных городских лагерей для детей из малообеспеченных семей.

4. Нормативная часть вспомогательной учебной программы

Программа для тренеров регламентирует тренировку юных 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 у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

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

Анализ практики работы в спортивных клубах, в спортивных секциях общеобразовательных школ и в детских секциях спортивных клубов показывает, 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.

Принципы

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающиеся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим развитием. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кино граммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные

упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики ТХЭКВОНДО ИТФ. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

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

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ.

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов на начальном этапе подготовки, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей не профессиональной спортивной деятельности.

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 развитием

детей 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.

Девочки, занимающиеся тхэквондо, осваивают соответствующие средства выполнения тулей, демонстрации специальной техники и ведения поединков, приведенные в настоящей программе для обучения мальчиков.

5. Обучение по возрастным этапам тренировки

Освоение тхэквондо ИТФ занимает длительное время из-за большого числа приемов выполнения ударов руками и ногами, передвижений и возможных боевых взаиморасположений, взаимодействий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от тхэквондистов. При этом в большинстве случаев в условиях соревнований юные и взрослые тхэквондисты находятся в равных условиях, ибо соревнования проводятся в основном по одним и тем же правилам.

Обучение детей и подростков двигательным действиям в условиях вариативных конфликтных ситуаций имеет существенные особенности, связанные с развитием уровня их двигательной и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности освоения многих разделов тхэквондо. Необходимо также учитывать динамику развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления в спортивной деятельности. Поэтому при построении многолетней тренировки, в целях систематизации содержания обучения юных тхэквондистов, целесообразно разделить ее на возрастные ступени, в том числе первые две на части в случае раннего начала регулярных занятий (9–10 лет).

При распределении содержания тренировки тхэквондистов по годам обучения следует иметь в виду, что оно апробировано со спортсменами всех возрастов, включая и взрослых. Изменение содержания и последовательности изучаемого материала заключается в том, что спортсмены, начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт, осваивают технику и тактику тхэквондо в более короткие сроки. При этом они могут «пропускать» упрощенные варианты подготавливающих и боевых действий и их двигательного состава, а также подготовительных движений при обучении детей.

Для более подробного изучения обучения по возрастным этапам тренировки просим вас перейти к приложению номер 1.

Организационно-методические указания

Многолетняя подготовка тхэквондистов представляет собой пирамиду, вершину которой составляют группы спортивного совершенствования, после обучения в которых, спортсмены в состоянии справиться с теми требованиями, которые предъявляются в командах высших разрядов.

Поступательное повышение уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней тренировки зависит от правильного планирования тренировочных и соревновательных нагрузок — нагрузки на всех этапах должны соответствовать функциональным возможностям организма юных тхэквондистов.

В каждую учебную группу могут входить учащиеся трёх возрастов. Если учащийся не выполняет установленных требований по окончании учебного года, а по возрасту он ещё может в этой группе оставаться, по решению тренера такой учащийся может быть оставлен на повторное учение. Учебная работа должна быть построена с учётом режима школьного дня и занятости спортсменов в школе или другом учебном заведении.

В предэкзаменационные и экзаменационные периоды, учитывая успеваемость каждого спортсмена в общеобразовательной школе и в других учебных заведениях, преподаватель может уменьшать для отдельных из них количество занятий в неделю.

Подбор средств и объём общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе обучения, когда эффективность средств в таэквон-до ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и тактике), объём общей физической подготовки доходит до 60-70% времени, отведённого на занятия.

Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике таэквон-до. Основным средством её, являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют упражнения на начальном этапе обучения.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными мячами, теннисными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, тренажёрами.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями (тренажёрами).

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и служат эффективным средством специальной подготовки.

Соревнования имеют определённую специфику и воспитать необходимые специализированные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

В группах начальной подготовки соревнования по таэквон-до, товарищеские (контрольные) встречи, соревнования по технической и специальной подготовке.

Для быстрого и наиболее лучшего усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам соревнования.

Восстановительные мероприятия

Чтобы успешно решить задачи, стоящих перед спортивной школой по подготовке таэквондистов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, разнообразные души, суховоздушная и парная баня.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией тхэквондо и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения соревнований.
2. Уметь вести протоколы соревнований.
4. Уметь выполнять все функции работы судьи (главного судьи, старшего судьи, рефери, бокового судьи и секретаря.)

5. Практика судейства на соревнованиях по тхэквондо в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.

6. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по технической и физической подготовке.

6. Педагогический контроль

Управление спортивной подготовкой тхэквондистов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной

посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью спортсменами соревновательных нагрузок;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за выполнением спортсменами тактического плана спарринга и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями спарринговых действий.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок;

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами — развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными тхэквондистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы. Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений — во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников. На видном месте должны быть размещены регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе, на специализированных сайтах.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям — активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Рекомендуемая литература

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 1980.
2. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В.С. Келлер. – Киев: Здоров'я, 1977. – 184 с.
3. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
4. Родионов А.В. Психология спортивного поединка / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1968, – 128 с.
5. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В.М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.
6. Тактика ведения спарринга в тхэквондо — ИТФ: сб.науч.ст./ Рос. гос. акад. физ. культуры. –М., 2000. – 107 с.
7. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под редакцией А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 220 с.
8. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и спорт, 1997.
9. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах / учеб.для слушателей образоват.учр. и подраздел. дополнит.проф.образования. – М. Физкультура и Спорт, 2008. -232 с.
10. Теория спорта / под ред.проф.В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1987. – 424 с.
11. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. Кумитэ, самозащита. – Терасполь: Модус, 1997. – 264 с.
12. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквон-до / Цой Хонг Хи. – М.: Международные отношения, 1991. – 765 с.
13. 1988 by Gen. Choi Hong Ni «ТАЕКВОН – DO ITF» Энциклопедия ТАЭКВОН-ДО ИТФ Перевод на русский язык АО «ТКД» 1993
14. Таэквон-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г. ОАО Общество «Торнадо», 2001 г.
15. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.

Учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе по тхэквондо на 46 недель.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки																			
		Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства			
		1 год		2 год		3 год *		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2-3 год	
час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1.	Объемы реализации программы по предметным областям (час.):																				
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	41	10	51	10	51	10	65	10	75	10	95	10	104	10	112	10	140	10	140	10
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	69	20	125	25	125	25	160	25	180	25	206	25	225	25	251	25	300	25	300	25
1.3	Избранный вид спорта -техническая подготовка; -тактическая подготовка; — участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	138	45	187	45	187	45	262	45	314	45	340	45	395	45	445	45	524	45	524	45
1.4	Развитие творческого мышления	28	10	51	10	51	10	65	10	75	10	95	10	104	10	112	10	140	90	140	90
1.5	Самостоятельная работа обучающихся(работа по индивидуальным планам в каникулы)	До 36		До 40		До 40		До 50		До 64		До 70		До 80		До 90		До 115		До 115	
Общее количество тренировочных и соревновательной деятельности (на 46 недель)		276	85	414	90	414	90	552	90	644	90	736	90	828	90	920	90	1104	95	1104	95
Количество часов в неделю		6		9		9		12		14		16		18		20		24		24	
Количество тренировок в неделю		3		4-5		4-5		4		4-5		5-6		6		6-7		6		6	
Общее количество тренировок в год		138		184-230		184-230		184		230		230-276		276		276-322		276		276	
2	Минимальный объём соревновательной нагрузки	—		3		3		3		3		3		3		3		2-3		2-3	
3	Медицинское обследование	справка		справка		справка		1		1		2		2		2		2		2	
4	Тренировочные сборы	В соответствии с календарём спортивно-массовых мероприятий с перечнем проведения тренировочных сборов																			
5	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения года и этапа подготовки																			

* **Примечание:** в связи с тем, что минимальный возраст зачисления в группы 10 лет, 3-й год обучения в группах начальной подготовки (НП), 5-й год обучения в тренировочных группах (ТГ) является дополнительными годами для обучающихся не выполнивших контрольно-переводные нормативы для перевода на следующий этап обучения

Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 1-го года обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: — теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		1	41
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		9	69
1.3.	Избранный вид спорта: — техническая подготовка; — тактическая подготовка; — участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		8	138
1.4.	Развитие творческого мышления: — психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3			1	28
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)											20	16	До 36
Общее количество тренировочных часов(на 46 недель)		26	26	26	26	26	26	26	26	26	23		19	276
2	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: — соревнований (кол-во) — ВСЕГО соревнований (кол-во)													
		В течение года												—
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача												
5	Промежуточная аттестация												1	1
6	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														6
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД														138

**Годовой план распределения учебных часов. этапа начальной подготовки
2-3 го года обучения (час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5			1	51
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		5	125
1.3.	Избранный вид спорта: — техническая подготовка; — тактическая подготовка; — участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		7	187
1.4.	Развитие творческого мышления: психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		1	51
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)													До 40
Общее количество тренировочных часов(на 46 недель)		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		14	414
2	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:													
	ВСЕГО соревнований (кол-во)	В течение года												3
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача												
5	Промежуточная аттестация												1	1
6	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														9
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														4-5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД														184-230

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта
 ТХЭКВОНДО

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6.2 с)	Бег 30 м (не более 6.2 с)
Координация	ч/бег 3x10 м (не более 16 с)	ч/бег 3x10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1.1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1.1 м)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Подъём туловища лёжа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъём туловища лёжа на полу (пресс) (не менее 15 раз)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (ЭТАПЕ
 СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5.2 с)	Бег 30 м (не более 5.4 с)
Координация	ч/бег 3x10 м (не более 13 с)	ч/бег 3x10 м (не более 13.5 с)
Выносливость	Бег 500 м(не более 1мин 40)	Бег 500 м(не более 2мин)
Сила	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1.3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1.3 м)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Подъём туловища лёжа на полу (пресс) (не менее 15 раз в течении 30 с)	Подъём туловища лёжа на полу (пресс) (не менее 15 раз в течении 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА (ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14.5 с)
Выносливость	Бег 1000 м(не более 3мин)	Бег 800 м(не более 3мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2.25 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2.0 м)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	