


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №141 комбинированного вида»
Авиастроительного района г. Казани

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МАДОУ «Детский сад №141»
Протокол №6 от 31.08.2022г.
Председатель  Касимова Ф.Ш.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №141»
Васильева О.В.
Приказ № 2 от 31.08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКОЕ ТХЭКВОНДО»

Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Салманов А.С.
Педагог дополнительного
образования

Казань, 2022г.

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы дополнительного образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, выделяя одну из образовательных областей - «Физическое развитие», уточняет ее задачи и содержание: «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнения, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Тхэквондо является уникальной системой физического и психологического воспитания. Нынешнее тхэквондо совмещает древние принципы единоборств и методы тренировок с направлениями развития современного олимпийского вида спорта. Тхэквондо как боевое искусство воплощает в себе методы работы над собой, когда занимающегося учат побеждать не только противника, но и свои слабости и недостатки; через физическое совершенствование - к развитию воли и владения собственными мыслями и чувствами. Боевое искусство - в данном контексте понимается - как превращение тренировки в творческий процесс самопознания и саморазвития. Программа дополнительного образования для детей 5-7 лет «Детское тхэквондо» направлена создание условий для целостного развития детей (физического, психического, ментального) развития ключевых компетентностей у детей в соответствии с целевым ориентиром ФГОС дошкольного образования (деятельностной, социальной, коммуникативной, информационной, здоровьесберегающей).

В процессе освоения тренировочного комплекса тхэквондо, специальных комплексов формальных упражнений, имитирующие реальный поединок обучения технике, тактике ребенок обучается ставить цель, отбирать необходимые средства для её осуществления, определять последовательность действий; делать выбор и принимать решение; прогнозировать результат, оценивать и корректировать действия (свои, других), что является содержанием деятельностной компетентности детей дошкольного возраста.

Социальная компетенция детей проявляется в способности детей устанавливать и поддерживать отношения со сверстниками, старшими, младшими. Дети учатся уважать старших - родителей, тренера, учителя. Коммуникативная компетентность ребенка выражается в проявлении и

развитии способности выражать словами свои мысли, планы, чувства, желания, результаты; задавать вопросы и аргументирует свою точку зрения. Ребенок начинает осознавать себя частью коллектива, начинает считаться не только со своим мнением, но и мнением окружающих, вырабатываются навыки поведения, согласно ценностям, принятым в данном сообществе.

Информационная компетентность проявляется в следующем: в процессе занятий у ребёнка формируется интерес к боевым искусствам как к видам спорта, что способствует обращению его к активному использованию источников знаний (взрослый, сверстник, книги, собственный опыт, СМИ, Интернет).

Здоровьесберегающая компетентность проявляется в осознании детьми пользы движений, в освоении культурных практик в реализации потребности в двигательной активности, в проявлении жизнерадостности, уверенности, психологического комфорта. Программа по тхэквондо для детей дошкольного возраста способствует общему укреплению ребенка, а в некоторых случаях и оздоровлению. Такими примерами могут служить, исправление осанки ребенка, укрепление дыхательной системы при астме, укрепление иммунной системы часто болеющих детей.

Программа способствует развитию таких качеств личности как ответственность, самостоятельность и уверенность в собственных силах.

Новизна и оригинальность программы заключается в личностно-ориентированном подходе по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ориентаций, а так же, использованием игровых форм тренировок (имитационных игр, например, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, игр-этюдов, направленных на формирование умений логически предвосхищать атакующие действия соперника).

Цель и задачи реализации программы

Цель дополнительной образовательной программы: воспитание физически здоровой личности ребенка 5-7 лет средствами становления технико-тактического мастерства в тхэквондо.

Задачи дополнительной образовательной программы:

1. Расширение знаний и представлений, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по тхэквондо.
2. Развитие потребности в здоровом образе жизни средствами физкультуры и спорта.
3. Воспитание настойчивости в достижении цели.
4. Развитие скоростно-силовых качеств через освоение тактик и приёмов Тхэквондо.

Уровень сложности и направленность

Тхэквондо является сложно координационным, где двигательной базой являются гимнастические и акробатические упражнения, основу которых желательно закладывать в возрасте 5-7 лет.

Категория воспитанников

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 5-7 лет.

Объем и срок реализации

Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса) - 2 года (5-6,6-7). Занятия проходят два раза в неделю, 64 занятий в год. длительность 20-30 минут.

Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей. Наполняемость группы 10-15 человек.

Формы и режим обучения

Занятия осуществляются в формах: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

- Интерес к занятиям тхэквондо (ВТФ) детей дошкольного возраста.
- Наличие общих представлений о тхэквондо.
- Освоение правил поведения в спортивном зале.
- Развитие базовых техник: удар рукой (прямой удар рукой «апджумок»), ногами (прямой удар ногой «ап чаги», боковой удар ногой «дольо чаги»).
- Сформированность умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании.
- Высокий уровень координация движений, гибкости.
- Дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив.
- Развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций.
- Сформированы умения выражать своё мнение договариваться, проявлять уважение к мнению другого, приходить к согласию, эмоционально отзывчив.
- Приобретение соревновательного опыта в тхэквондо, так и в других видах спорта.
-

Педагогический контроль направлен на учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности детей, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат, оценку поведения ребёнка на соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Выступления на внутренних соревнованиях; открытые занятия для воспитателей и родителей.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ

Учебный план

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Число воспитанников в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
Старшая группа	5-6	до 15	2	64
Подготовительная группа	6-7	до 15	2	64

Учебно-тематический план занятий

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки	
		1 этап	2 этап
		5-6	6-7
Модуль 1. Теоретическая подготовка			
1	Знания и представления о физической культуре	2	2
Модуль 2. Практическая подготовка			
2	Общая физическая подготовка	35	35
3	Технико-тактическая подготовка	25	25
4	Контрольные испытания	2	2
Общее количество часов		64	64

3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Содержание занятий строится учётом особенностей психического и физического развития детей

Теоретическая подготовка (проводится как элемент практических занятий в игровой форме). Цель: вырабатывать у детей умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Таблица №1

Примерное тематическое планирование

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	«Я и моё здоровье»	Строение тела человека- его основные части, их назначении, правила ухода за ними.
2.	«Со здоровьем дружен спорт»	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений, и навыков.
3.	«Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья»	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4.	«День рождения спорта»	Рождение и развитие конкретного вида спорта.
5.	«Мы ими гордимся»	Выдающиеся отечественные тхэквондисты: чемпионы и призеры чемпионатов, достижения выдающихся спортсменов.
6.	«Мы – бойцы Тхэквондо»	Спортивная тренировка: роль спортивного режима и питания; физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.
7.	Мама, папа и я - мы спортивная семья»	События спортивной жизни семьи, спортивного клуба родителей.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка включает в себя: строевые порядковые упражнения (построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), обеспечивающие развитие программированной координированности; общеподготовительные упражнения (координационные, развивающие, оздоровительно-восстановительные).

продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

упражнения на расслабление: из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки Ноги врозь, руки вверх — расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой 1 вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады, в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

комплексные упражнения: кувырки вперед и назад, правое и левое колесо, катание «брёвнышком».

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, с набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Технико-тактическая подготовка (Специальная физическая подготовка (СФП)) в олимпийском тхэквондо ВТФ, Основная работа СФП строится на подводящих упражнениях различного характера. Специальные упражнения из других видов спорта скоростно-силовой направленности с преимущественной работой пояса нижних конечностей и, собственно, ног (спринтерский бег, прыжки, гимнастика, футбол, единоборства и другие).

Индивидуальная работа: индивидуальные подводящие упражнения. *Упражнения с партнером:* выполнение различных заданий в парах, основу которых составляют подводящие упражнения. Основные стойки: чумби соги, нарани соги, гунун соги, чарёт соги, нуиндзя соги, анун соги.

Групповые упражнения: подводящие упражнения, выполняемые как группой целиком, так и по подгруппам, упражнения в тройках.

Специализированные игровые комплексы:

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к олимпийскому тхэквондо ВТФ, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для олимпийского тхэквондо ВТФ, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся — принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, он, однажды сблотив одну из рук соперника даже случайно, сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в олимпийском тхэквондо ВТФ.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору — любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, — любой рукой любого из двух мест касания.

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей,

Следует не забывать, что они могут успешно проводить в залах без мягких покрытий, на открытых площадках и т. п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые

стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо ВТФ.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге — толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мяч, палка, булава, манекен и т. п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Основные стойки: Чумби соги, нарани соги, гунун соги, чарёт соги, нуиндзя соги, анун соги.

Контрольные нормативы

А) Для оценки общей физической подготовленности детей Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность.

Общая физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированной двигательных навыков. Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При приведении диагностики в первую очередь обращается внимание на чувствительные периоды развития психофизических качеств.

В 4-5 года - быстрота, выносливость, мышечная сила гибкость;

В 6-7 лет - скоростно-силовые качества и выносливость;

За основу взяты тестовые задания для детей дошкольного возраста из учебного пособия Э.Я Степаненковой (См. Приложение №1)

Б) Для оценки технико-тактического мастерства детей 4-6-лет

Компоненты технико-тактического мастерства: КОПЭ (количественный

показатель эффективности), КАПЭ (качественный показатель эффективности).

Критерии технико-тактического мастерства:

В (выигрышность).

ПТРА (показатель технического разнообразия).

ПТРН (показатель технической разнонаправленности).

ПЭМЗ (показатель эффективности маневренной защиты).

ПЭКЗ (показатель эффективности КОВТАВТНОЙ защиты).

Интегральный технико-тактический показатель.

Таблица 2

Результурующие показатели технико-тактической модели в тхэквондо

№	Способность	Формула определения*
1	Положительная общая выигрышность в соревновании	$V = \frac{\Sigma \text{выигранных боев}}{\Sigma \text{выигр. и проигр.}}$
2	Положительная выигрышность по сумме баллов в бою	$V = \frac{\Sigma \text{выигранных баллов}}{\Sigma \text{выигр. и проигранных баллов}}$
3	Показатель ударной плотности (УП)	$УП = \frac{N \text{ попыток нанесения ударов}}{\text{число минут в боях}} / 20^{**}$
4	Соотношение атакующих, ответных и встречных ударов (Рудар)	$Рудар = \frac{\Sigma(RI - R \text{ средней})}{R \text{ (всего оцененных ударов)}}$
5	Равноценность ударности ближней и дальней ног	$Ртех = \frac{\Sigma(RI - R \text{ средней})}{R \text{ (всего баллов)}}$
6	Количественный показатель эффективности (КОПЭ)	$КОПЭ = \frac{\text{число оцененных ударов}}{\text{число попыток ударов}}$
7	Эффективность маневренной защиты	$ЭМЗ = \frac{N \text{ удачных защит маневром}}{M \text{ попыток нанесения ударов}}$
8	Эффективность контактной защиты	$ЭКЗ = \frac{N \text{ удачных обидов}}{M \text{ попыток нанесения ударов}}$
9	Способность выигрывать на всех дистанциях боя (по выигрышности в баллах)	$V_{дист.} = \frac{\Sigma (B_i \text{ на дистанции} \cdot B \text{ сред.})}{x \text{ дистанций}}$
10	Способность выигрывать в условиях одинаковой и разноименной взаимной стойки	$V_{ст.} = \frac{\Sigma(B_i \text{ в баллах} - R \text{ средней})}{R \text{ (всего баллов)}}$
11	Выигрывать у противников различной длины тела (то же)	$V_{рост.} = \frac{\Sigma(B_i \cdot B_{ср.})}{3}$
12	Выигрывать у противников различных пропорций тела	$V_{проп.} = \frac{\Sigma(B_i \cdot B_{ср.})}{3}$
13	Выигрывать у бойцов различных стилей боя	$V_{так.} = \frac{\Sigma(RB_i \cdot RB)}{x \text{ (встречных стилей)}}$
14	Сохранять в экстремальных условиях***	
	• работоспособность и инициативность (в качестве x — показатель ударной плотности)	$\Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1^{****}$
	• координированность (x — КОПЭ)	$КОПЭ \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
	• маневренную полехозащищенность (x — ЭМЗ и ЭКЗ)	$ЭМЗ \{ЭКЗ\} \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
	• логичность мышления (x — ПКЭ — комбинационная эффективность)	$ПКЭ \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
При вычислении технико-тактических показателей оптимальным числом должно быть единица. * Оптимальным в каждом разделе и суммарно является показатель 1.0. ** Максимальное число попыток нанесения ударов в минуту. *** Эти показатели имеют место в блоке функциональных качеств. **** x — показатели в первой половине каждого раунда, x ₂ — во второй.		

Обеспечение визуального контроля технико-тактической оснащенности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности осуществляется путем стенографирования технико-тактических действий и последующей обработки полученного материала. Этот метод имеет отставленный эффект и, соответственно, позволяет проводить отставленную коррекцию техники и тактики ее реализации. Технология мониторинга технико-тактического мастерства тхэквондо представлено в ириложении №2.

Форма организации подготовки тхэквондистов

Ниже приводится примерная форма организации технико-тактической и функциональной подготовки тхэквондистов, которые могут посвятить ей значительный временной промежуток.

Схема УТЗ (учебно-тренировочного занятия)

Часть УТЗ		Содержание тренировки
Подготовительная часть	Общая часть	Разминка, дыхательные упражнения
	Специальная часть	Подводящие упражнения для работы в основной части
Основная часть	Общая часть	Повторение пройденного материала
	Специальная часть	Обучение новым двигательным действиям
Заключительная часть		Упражнения на дыхание и расслабление

Подготовительная часть - организация тренирующихся (построение, определение задач тренировочного занятия [упражнения на внимание] подготовкой организма к предстоящему изучению (повторению) материала в основной части занятия совершенствованием навыков и развитием двигательных качеств. Здесь применяем главным образом ОРУ (общеразвивающие упражнения) специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части проводится обучение технике тактике на развитие физических качеств и воспитание волевых качеств. На каждом занятии решаются 3-4 задачи, одна из которых главная. В зависимости от этого мы подбираем средства и распределяем время на отдельные упражнения.

В задачу заключительной части входит организованное завершение занятия. Применяются упражнения на расслабление, используются дыхательные упражнения и упражнения на внимание. В конце занятия мы подводим его итоги и определяем задания для самостоятельной работы дома.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Модуль 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка у детей 4-7- лет имеет специфический характер и проводится как элемент практических занятий в игровой форме, а также в виде тренингов непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Важнейшее значение в данном возрасте имеет визуализация тренировочного процесса. Поэтому в разделе теоретических занятий включены методы наблюдения за старшими по возрасту и уровню подготовки занимающимися, просмотр соревнований вживую, яркое, красочное видео с фрагментами фильмов по теме. |

В процессе таких занятий используются активные методы обучения: проблемные вопросы, задания, метод анализа конкретных ситуаций, чтение схем.

Модуль 2. Практическая подготовка.

Предполагает обучение двигательным действиям, применяемым в тхэквондо: ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; полуприсед для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Тренировочные задания на «проигрывание» ситуаций, например, по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих действий [Е фоне давления или теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения. Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Специализированные игровые комплексы, спортивные игры и упражнения.

Методические приемы.

Анализ. Тренер проводит теоретический и практический разбор отрабатываемого действия на примерах из соревнований, тренировок, демонстрируя фотоснимки, кинограммы, кинокольцовки и др. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов.

Акцентированное внимание. Тренер сосредоточивает внимание занимающегося на выполнении определенного элемента приема или фрагмента

боя. Этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить обрабатываемый элемент.

Эпизод боя. Тренер организует отработку такой характерной части боя, в которой спортсмен уступает своим противникам (маневрирование по даянгу и туловищем, использование контактной защиты, сближение с противником, навязывание ближнего боя, выход из него, переходы от защиты к атаке и наоборот, применение серийного боя ит. д.).

Метод эпизодов позволяет отрабатывать целые тактико-технические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях учебного боя.

Дифференцирование. Тренер организует внимание упражняющегося таким образом, чтобы он сам определял момент в ситуации в бою и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации близкие к обрабатываемым. Упражняющийся выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема.

Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в учебных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

Фиксация. Преподаватель определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает бой в тот момент, который нужно разобрать. Нужный момент при необходимости можно воспроизводить намеренно, не дожидаясь, пока он встретится в бою.

Утрирование. Тренер умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в бою.

Дополнительный ориентир. Тренер помогает правильно выполнить прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы упражняющихся. При этом для своевременного начала движения используют касание, свисток или хлопок. Многие тренажерные устройства в тхэквондо построены на принципе использования зрительных и слуховых раздражителей.

Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Кадровые условия

Педагог имеет высшее образование по специальности «Физическая культура», лицензию на право ведения тренировочной деятельности в сфере боевых искусств и спортивных единоборств.

Материально-техническое обеспечение Занятия по тхэквондо проводятся в физкультурном зале.

- 1) Инвентарь общего пользования: - скакалки - большие мячи - малые мячи - гимнастические маты - гимнастические скамейки
- 2) Форма и защитный инвентарь личного пользования: - спортивная форма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Божович, Л. И. Проблемы развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации и поведения детей и подростков / под ред. Л. И. Божович и Л. В. Благонадежиной. — М.: Педагогика, 1972. — С. 7-44.
2. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. — М., 2006.
3. Бриль, М. С. Опыт и перспектива применения подвижных игр в начальной подготовке юных спортсменов // Респ. науч.-метод. конф. по проблеме использования подвижных игр в физ. воспитании пионеров и школьников, посвященная 50-летию пионерской организации имени В. И. Ленина. — Минск: [б. и.], 1972. — С. 78-79.
4. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 224 с.
5. Выготский, Л. С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка / Вопросы психологии. — 1966. — №6. — С. 62-76;
6. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. — М.: Педагогика, 1991. — 30с.
7. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в бт. Т. 4: Детская психология / под ред. Д. Б. Эльконина. — М.: Педагогика, 1984. — 432 с.
8. Кобелев, Я. К. Подвижные игры, как средство подготовки юных дзюдоистов / Я. К. Кобелев, М. Н. Рубанов, К. Д. Чермит // Спортивная борьба: ежегодник. — М... [б. и.], 1985. — С. 25-27.
9. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 280 с., ил.
10. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: учеб! для заверш. уровня высш. физкульт. образ. / Л. П. Матвеев. — М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. — 304 с., рис., табл.
11. Миронов, М.А. Психологические аспекты работы с юными тхэквондистами / М.А. Миронов // Материалы Всероссийской научной конференции 15-16 июня 2011г.-2011.- С. 73-77.
12. Миронов, М.А. Психологические характерист и ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ И ИХ подготовленность /М.А. Миронов // Физическая тура: воспитание, образование, тренировка. - 2012.- №1. -С.- 32-34.
13. Миронов, М.А. Связь психологических и психофизиологических характеристик с успешностью защитных действий юных тхэквондистов / М.А. Миронов // Теория и практика физической культуры. — 2012.— №1.- С. 12-14.
- 14.Новикова И.М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. - М.,2006. —116с.
- 15.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения В. Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
- 16.Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду. — М., 2000. —79с.
- 17.Сафонкин, С. Н. Таэквон-до / С. Н. Сафонкин; С.-Петербур. Гос. Акад. Физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — СПб.. [б. и.], 2001. — 182 с.

Оценка качества освоения программы

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

ТЕХНОЛОГИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Бег на 30м

Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина - 3м, длина 30м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования. Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4-5 лет - наклоны, приседания; для детей 6-7 лет - комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

1. «Рисуем головой». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по 4 раза).

2. «Рисуем локтями». И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2 - круговые движения локтями вперед; 3-4 - круговые движения локтями назад (по 4 раза).

3. «Рисуем туловищем». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем сначала в лево, потом в право (по три раза).

4. «Рисуем коленом». И.п. - одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1-3 - круговое движение коленом левой(правой) ноги; 4 - вернуться в исходное положение-(по три раза).

5. «Рисуем стопой». И.п. - одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательное движение стопой в разные стороны (по 8 раз). После разминки детям 4-5-лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6-7 лет до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»). Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественный и качественный показатели.

Воспитатель вызывает на старт двух детей - двух мальчиков или двух девочек - (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимите флажок), «Марш» (опускает флажок). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Количественный показатель: время бега (в мин.).

Качественный показатель

Младший возраст

1. Туловище прямое (или немного наклонено).
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободное движение рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов).

Старший возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60 - 70 градусов).
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень - соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Низкий уровень - соответствие двум показателям.

Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств

Предварительная работа. В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку - (через каждые 10см на дистанции 2 м).

Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4-5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением вперед); дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч руки вперед).

После разминки инструктор предлагает детям 4-5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6-7 лет - встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели.

Каждый ребенок делает 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка (в см).

Качественные показатели.

Младший возраст

1. И.п.: Чуть присев на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты положение рук свободное.
4. Приземление: мягкое, на обе ноги.

Средний возраст

1. И.п.: а) Ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседания с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) Двумя ногами одновременно; б) мах руками вверх - вперед.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов).

Старший возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60 - 70 градусов).

4. Прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень - соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Низкий уровень - соответствие двум показателям.

Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств

Предварительная работа. В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку - (через каждые 10см на дистанции 2 м).

Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4-5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением вперед); дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Дыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине-плеч руки вперед).

После разминки инструктор предлагает детям 4-5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6-7 лет- встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели.

Каждый ребенок делает 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка (в см).

Качественные показатели.

Младший возраст

1. И.п.: Чуть присев на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты положение рук свободное.
4. Приземление: мягкое, на обе ноги.

Средний возраст

1. И.п.: а) Ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседания с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) Двумя ногами одновременно; б) мах руками вверх - вперед.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

каждого броска и лучший результат заносят в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска (в см.).

Качественные показатели.

Младший возраст.

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.
2. Замах небольшой поворот вправо.
3. Бросок: с силой.

Средний возраст.

1. И.п.: а) Стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; б) предмет в правой руке на уровне груди
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз - назад; в) поворот в направлении броска, правая рука - вверх - вперед.
3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль - вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

Старший возраст.

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая - на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; б) разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть - вверх.
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль - вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

Высокий уровень - соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Низкий уровень - соответствие двум показателям.

Определение уровня сформированности гибкости.

Предварительная работа. Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.

Методика обследования. С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: Коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше их положения, сидя ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.

Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает 2 попытки.

Количественный показатель: величина наклона (в см.).

Определения уровня сформированности выносливости.

Предварительная работа. Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет - 90м, 6 лет - 120м, 7 лет - 150м.

Методика обследования. Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с взрослым стайкой бегут к линии финиша.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

Определения уровня сформированности ловкости.

Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10 - метровый отрезок: на старте - 2 мешочка с песком весом 200 г, на финише - стул. Для младшей группы дистанция не более 5 м.

Методика обследования. Инструктор дает задание - пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

Оценка функции равновесия.

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Инструктор предлагает игровое задание: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (и.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища); Детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

Оценка координации движения.

Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см. Методика обследования. Инструктор предлагает детям 5-6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет - отбивать мяч, не сходя с места. *Количественный показатель: количество бросков и ударов.*

5 лет(м- 15-25); 6 лет (м - 25 - 40); 7 лет(м-35-40).

Чтобы результаты диагностики физической подготовленности были доступны родителям, на каждого ребенка заводится «Паспорт здоровья», в котором дается оценка социального, физического и психического здоровья ребенка.

ТЕХНОЛОГИЯ МОНИТОРИНГА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ В ТХЭКВОНДО

Компоненты технико-тактического мастерства:

- КОПЭ (количественный показатель эффективности).
- КАПЭ (качественный показатель эффективности).
- Критерии технико-тактического мастерства:
- В (выигрышность).
- ПТРА (показатель технического разнообразия).
- ПТРН (показатель технической разнонаправленности).
- ПЭМЗ (показатель эффективности маневренной защиты).
- ПЭКЗ (показатель эффективности контактной защиты).
- Интегральный технико-тактический показатель.

Таблица №1.

Результурующие показатели технико-тактической модели в тхэквондо

№	Способность	Формула определения*
1	Положительная общая выигрышность в соревновании	$V = \frac{\sum \text{выигранных боев}}{\sum \text{выигр. и проигр.}}$
2	Положительная выигрышность по сумме баллов в бою	$V = \frac{\sum \text{выигранных баллов}}{\sum \text{выигр. и проигранных баллов}}$
3	Показатель ударной плотности (УП)	$УП = \frac{N \text{ попыток нанесения ударов}}{\text{число минут в боях}} / 20^{**}$
4	Соотношение атакующих, ответных и встречных ударов (Рудар)	$Рудар = \frac{\sum (R_i - R \text{ среднее})}{R \text{ (всего оцененных ударов)}}$
5	Равноценность (ударности) ближней и дальней ногой	$Ртех = \frac{\sum (R_i - R \text{ среднее})}{R \text{ (всего баллов)}}$
6	Количественный показатель эффективности (КОПЭ)	$КОПЭ = \frac{\text{число оцененных ударов}}{\text{число попыток ударов}}$
7	Эффективность маневренной защиты	$ЭМЗ = \frac{N \text{ удачных защит маневром}}{M \text{ попыток нанесения ударов}}$
8	Эффективность контактной защиты	$ЭКЗ = \frac{N \text{ удачных отбивов}}{M \text{ попыток нанесения ударов}}$
9	Способность выигрывать на всех дистанциях боя (по выигрышности в баллах)	$Вдист. = \frac{\sum (В_i \text{ на дистанции} \cdot В \text{ сред.})}{x \text{ дистанций}}$
10	Способность выигрывать в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки	$Вст. = \frac{\sum (R_i \text{ в баллах} \cdot R \text{ среднее})}{R \text{ (всего баллов)}}$

11	Выигрывать у противников различной длины тела (то же)	Врост. = $\Sigma(Bi \leq Bcp.) / 3$
12	Выигрывать у противников различных пропорций тела	Впроп. = $\Sigma(Bi \leq Bcp.) / 3$
13	Выигрывать у бойцов различных стилей боя	Втак. = $\Sigma(RBi \leq RB) / x$ (встречных стилей)
14	Сохранять в экстремальных условиях***	
	• работоспособность и инициативность (в качестве x — показатель ударной плотности)	$A \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$ ****
	• координированность (x — КОПЭ)	$КОПЭ \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
	• маневренную полехозащищенность (x — ЭМЗ и ЭКЗ)	$ЭМЗ (ЭКЗ) \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
	• логичность мышления (x — ПКЭ — комбинационная эффективность)	$ПКЭ \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
При вычислении технико-тактических показателей оптимальным числом должна быть единица. * Оптимальным в каждом разделе и суммарно является показатель 1.0. ** Максимальное число попыток нанесения ударов в минуту. *** Эти показатели имеют место в блоке функциональных качеств. **** x_1 — показатели в первой половине каждого раунда, x_2 — во второй.		

Обеспечение визуального контроля технико-тактической оснащенности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности осуществляется путем стенографирования технико-тактических действий и последующей обработки полученного материала. Этот метод имеет отставленный эффект и, соответственно, позволяет проводить отставленную коррекцию техники и тактики ее реализации.

Результаты стенографирования суммируются и математически обрабатываются на предмет определения с помощью нижеследующих формул:

а) показателя активности (ПА)

ПА = (число реальных атакующих попыток/сумма минут в схватках) / 20
(число реально возможных попыток за 1 минуту);

б) количественного показателя эффективности (КОПЭ)

КОПЭ = число оцененных приемов / число реальных попыток;

в) качественного показателя эффективности (КАПЭ)

КАПЭ = n полученных баллов / (m оцененных приемов) - (оценка чистой победы);

г) выигрышность (В)

В = сумма выигранных баллов / сумма выигранных и проигранных баллов;

Для более всесторонней оценки тхэквондиста необходимо учитывать и особенности использования им техники. В числе учитываемых аргументирующих технико-тактических показателей можно использовать следующие.

Показатель технического разнообразия (ПТРА)

В числителе формулы проставляется число используемых в бою приемов, представляющих различные классификационные группы, а в знаменателе — число всех классификационных групп. Если использовать данную формулу по

предложенной в учебнике классификации, то можно определить техническое разнообразие атаки бойца:

$$\text{ПТРА} = (\text{всего используется ударов}) / (\text{всего групп ударов} - 5)$$

Показатель технической разнонаправленности (ПТРН) определяется по индивидуальной технико-тактической карте, в которой учитывается число баллов, заработанных за удары в четыре сектора (в левый верхний, правый верхний, левый средний, правый средний) (схема 8.1).

$\text{ПТРН} = \frac{\Sigma (R_i \leq -R)}{R}$	где Σ — сумма R_i , не превышающих значения $-R$; R_i — сумма баллов в одном из четырех направлений; $-R$ — средняя арифметическая баллов для любого направления; R — сумма баллов по четырем тактическим направлениям
--	---

Показатель эффективности маневренной защиты

$$\text{ПЭМЗ} = \text{число удачных защитных маневров} / \text{число попыток нанесения ударов};$$

Показатель эффективности контактной защиты

$$\text{ПЭКЗ} = \text{число удачных подставок, блоков и отбивов} / \text{число попыток нанесения ударов};$$

Схема 1.

Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности

Основные технические действия. Атака ногами	Секторы ударов и защиты по высоте	Взаимные стойки в проекции на горизонтальную плоскость							
	Секторы ударов и защиты от ударов по фронту								
	Верхний	*	*	*	*	*	*	*	*
	Средний								
	Верхний	*	*	*	*	*	*	*	*
	Средний								

*Каждая клетка заполняется штрихами или точками, предполагающими зачет удара (искедаун отмечается галочкой).

При необходимости протокол можно расширить с включением в него таких параметров, как прямой, боковой удары и т. д. В разделе защиты можно дифференцировать параметры маневренной и контактной защиты.

В результате фиксации таких параметров создается образная картина технико-тактической модели тхэквондиста в пространственно-смысловом и в количественном вариантах.

На более поздних этапах подготовки можно использовать контроль становления индивидуального мастерства по ряду обобщенных показателей:

а) определение способности выигрывать у противников различной длины тела:

$$\text{Прост} = \frac{\Sigma (R_i \leq -R)}{R}$$

где $-$ — сумма R_i , не превышающих значения $-R$;

R_i – сумма выигранных баллов при боях с противниками различной длины тела;

$-R$ – средняя арифметическая баллов для трех условий;

R – сумма всех баллов;

б) определение способности выигрывать у противников, использующих различные стили боя:

$$P_{\text{так}} = \frac{\sum (V_i < -B)}{n}$$

где \sum – сумма V_i , не превышающих значения $-B$;

V_i – выигрышность в условиях классического стиля со стороны противника;

$-B$ – средняя выигрышность;

n – число контролируемых стилей со стороны противников.

Вычисление интегрального показателя технико-тактической успешности на соревнованиях различного ранга, в котором будут учтены и перечень техники, и эффективность ее использования:

-техтак= КОПЭ+ПКЭ+ПТР+ЭМЗ+ЭКЗ+В и т. д. / n

АТТЕСТАЦИЯ

Приложение №3

Аттестация на 9 гын — белый пояс жёлтая полоса

Демонстрация выполнения базовых стоек на месте:

моа-соги — стойка смирно, принимается по команде «черет».

чунби-соги — стойка готовности, принимается по команде «паро».

ап-соги — стойка шага

ап-куби — прямая длинная стойка

керуги-соги — боевая стойка

чучум-соги — стойка всадника

Демонстрация ударов рукой и блоков на месте:

момтонг-тирыги — прямой удар рукой в средний уровень

пандэ-тирыги - прямой удар рукой, одноименные рука и нога

паро-тирыги - прямой удар рукой, разноименные рука и нога

ольгуль-тирыги — прямой удар рукой в верхний уровень

арэ-маки — нижний блок

момтонг-маки — средний блок снаружи вовнутрь, одноименная рука и

нога

момтонг-ан-маки — средний блок снаружи вовнутрь, разноименная рука и

нога

ольгуль-маки — верхний блок.

Команды и термины на корейском языке:

черёт - смирно

сабум нике - приветствие тренеру

кёнэ - поклон

кёкедэ - приветствие флагам

сичак - начать

паро - вернуться в исходное положение

кальё - закончить

добок - форма для занятий тхэквондо

дояннг - площадка

кесок - продолжить

для соревнований

(8x8 кв. метров)

арэ - нижний уровень

момтонг - средний уровень, туловище — удары наносятся на уровне

солнечного сплетения твит - назад

ольгуль - верхний уровень, лицо — удары наносят в точку между носом и

верхней губой «губной желобок» (инчун)

ап - вперед

твит - назад

уэн - влево

орын - вправо

Кибон дончжак (техника передвижения в базовых стойках с ударами/блоками):

передвижение в стойках ап-куби и ап-соги с блоками и ударами, указанными выше в данном разделе аттестационной программы.

Демонстрация степов (техники передвижения в боевой стойке):

икс степ
одношаговый степ вперед/назад
двушаговый степ вперед/назад
подскок степ
отскок степ

Корейский счет до 10:

1 - хана 6 - ёсот
2 - дуль 7 - ильгон
3 - сэт 8 - ёдуль
4 - нэт 9 - ахоп
5 - тосот 10 - йоль.

Этикет тхэквондо:

1. Поклон при входе и выходе из зала.
2. Младшие пояса слушаются старших.
3. Хорошо тренироваться, отлично учиться в школе, уважать родителей, слушаться старших и любить свою Родину.

АТТЕСТАЦИЯ НА 8 ГЫП — ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

Выполнение Пхумсэ: ТЭГУК ИЛЬ ДЖАН.

Ученические формальные комплексы Taegeug (Тэгук, Тхэгук).

Твит-паль-чаги (техника выполнения ударов с задней ноги):

Ап-чаги, толлэ-чаги, нэрё-чаги, ёп-чаги, ап-олиги.

*Требования аттестационной программы на очередной гып включают в себя все требования на предыдущие ученические степени.

Результаты третьего года обучения

Аттестация на 7 гып — желтый пояс зелёная полоса

Демонстрация выполнения базовых стоек на месте:

Туит-куби — стойка с опорой на стоящую сзади ногу

Демонстрация ударов рукой и блоков на месте:

момтонг-тубон-тирыги — двойной прямой удар руками в средний уровень

сонналь-мок-чиги — удар ладонью в шею снаружи вовнутрь

момтонг-пакат-маки — блок предплечьем наружу

хан-сонналь-момтонг-пакат-маки — средний блок ребром ладони изнутри наружу

пёнсонкут-сево-тирыги — удар-укол пальцами

чебипум-мокчиги — верхний блок и удар ладонью в шею

тын-чумок-ап-чиги — удар из под мышки, тыльной стороной кулака на уровне инчун.

Одношаговый спарринг:

Выполняется по заданию экзаменатора. Например: первый спортсмен в стойке ап-куби наносит удар рукой в верхний уровень с шагом вперед, второй в ап-куби выполняет верхний блок с шагом назад и наносит удар в средний уровень (контратака).

Пхумсэ: ТЭГУК И ДЖАН.

Твит-паль-чаги (техника выполнения ударов с задней ноги) в связках со степенями:

Ап-чаги, толлэ-чаги, нэрэ-чаги, ап-олиги, ёп-чаги, миро-чаги, дубль-ап-чаги.

Нак-поб (техника самостраховки и акробатики):

Кувырок вперед/назад

Перекаты через плечо

Колесо

Стойка на руках