

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный уровень.

Срок реализации программы — год, Возраст обучающихся: начальная школа (5 - 17 лет).

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ) (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (гл. 10 Дополнительное образование, ст. 75), Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)» приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей, Уставом образовательной организации , на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г № 988 ,решения тренерского совета (протокол № 1 от 30.01.2023 г.,а также иными документами регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых

Раздел 2. Пояснительная записка

Характеристика вида спорта.

Тхэквондо (номер-код вида спорта 0470001611Я) - корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - ноги в поединке используются более активно, чем руки. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла.

Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» -искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо» означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников. Тхэквондо начало проникать на территорию бывшего СССР вместе с советскими гражданами, работавшими за рубежом и занимавшимися там в клубах тхэквондо. Также тхэквондо распространялось со специалистами из КНДР.

Развитие единоборства сильно осложнялось статьёй уголовного кодекса, запрещающей незаконные занятия восточными единоборствами. Запрет длился до 1988 года. А уже через год комиссия тхэквондо смогла пригласить в СССР инструкторов из Северной Кореи. В мире существует ряд неправительственных организаций, развивающих тхэквондо как вид спорта и как боевое искусство. Принципы тхэквондо — учтивость, честность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа. На данный момент развитием тхэквондо всех направлений (ВТФ, ИТФ, ГТФ) занимается Союз Тхэквондо России.

Актуальность Программы: Тхэквондо позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других.

Ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечнососудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, тхэквондо имеет большое прикладное значение. При занятиях тхэквондо вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества обучающегося.

Формулировка цели и задачи программы

Цель: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

— формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

Планируемые результаты:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта «Тхэквондо»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся спортсменов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Адресат программы.

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Сроки обучения не менее 1 года (36-39 недель, для организаций дополнительного образования детей до 42 недель наполняемость учебной группы 18 человек (в зависимости от норм, установленных локальным актом образовательной организации, количество человек в группе может быть изменено, наполняемость в группе не может быть более 25 человек)

В зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности (вида спорта) группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте не должны превышать в группах с контингентом обучающихся до 14 лет-1 год, в группах с контингентом обучающихся старше 14 лет не более 2-х лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный, Данный уровень программы включает общедоступные формы обучения, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы

Срок обучения. Данная программа рассчитана от 2-х недель до 1 года (36-39 рабочих недель , для организаций дополнительного образования до 42 недель.

Форма организации занятий – очная, дистанционная, по подгруппам фронтальная (по звеньям), (индивидуальная и самостоятельная работа).

Тип занятий могут быть :комбинированный, теоретический, практический, диагностический ,контрольно-тестовый, контрольный ,тренировочный ,соревновательный, игровой.

Форма проведения занятия (вид) : беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение , олимпиада, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы ,слет ,спарринг, учебная игра, итоговое занятие.

Методы обучения в основе которых лежит способ организации занятий

Словесный	Наглядный	Практический
-----------	-----------	--------------

Устное изложение, рассказ, беседа	Показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм ,показ педагогом приемов	Тренинг Упражнения, Тренировочные, Упражнения, работа по образцу и др.
-----------------------------------	--	--

Комплектование групп: группы формируются с учетом возрастных особенностей детей

Режим занятий- 2 раза в неделю по 1 часу (1 час= 45 академических минут)

Условия для зачисления: на обучение принимаются дети, без специального уровня подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой

(справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой). Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в тхэквондо.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Раздел 2. Учебный план и содержание программного материала

В спортивно-оздоровительных группах продолжительность образовательного процесса составляет 1 учебный год – 84 часа. Начало учебного года 1 сентября. Группы формируются до 15 сентября. Приём документов июль-август. На первом занятии проводится вводная диагностика обучающихся. Осуществляется диагностика оценки вестибулярного аппарата, диагностическая оценка координации движений, диагностика оценки физического состояния.

Контроль осуществляется в середине учебного года (декабрь-январь) и носит контролирующий характер освоения программного материала.

Итоговый мониторинг проводится в конце учебного года, для педагогической оценки освоения обучающимися программного материала.

Продолжительность учебных занятий 1 астрономический час (1 час = 45 академических минут) два раза в неделю согласно утвержденного расписания.

№ п/п	Разделы подготовки	Период подготовки
		СО
1	Теоретическая подготовка. Воспитательная работа. Техника безопасности	10
2	Общая физическая и специальная подготовка	30
3	Технико-тактическая подготовка	39
4	Диагностика обученности. Соревновательная подготовка.	5
	Общее количество часов:	84

РАЗДЕЛ 11 . ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Занимающийся тхэквондо должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. В содержании учебного материала выделены основные темы, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся спортивных школ для успешного овладения навыками инструктора и судьи по тхэквондо.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-

тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по тхэквондо. Успехи спортсменов на олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и других крупнейших международных соревнованиях.

Краткий обзор развития тхэквондо

Характеристика вида спорта тхэквондо, место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: развитие тхэквондо в России. Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы и другие крупные международные соревнования.

Крупнейшие соревнования по тхэквондо. Массовое развитие тхэквондо и повышение технического мастерства юных тхэквондистов. Задачи отделений тхэквондо детско-юношеских спортивных школ в массовом развитии избранного вида спорта тхэквондо и повышение мастерства.

Меры безопасности на занятиях по тхэквондо

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по тхэквондо. Меры безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Запрещённые действия в тхэквондо.

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

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика тхэквондо.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для спортсмена. Примерная схема режима дня юного спортсмена. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям тхэквондо. Вред курения и употребление спиртных напитков.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи, массаж

Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления.

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Понятие о травмах.

Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Первая помощь (до врача) при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже.

Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).

Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Методика проведения анализа технического и тактического мастерства тхэквондиста

Формы и методы тренировки. Принципы систематичности, повторности, постепенности и индивидуального подхода к занимающимся в процессе тренировки. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.

Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка, ее значение; содержание разминки перед боем. Методы обучения новичков. Методика проведения тренировочных занятий с новичками.

Планирование тренировки по тхэквондо

Понятие о планировании. Цели и задачи планирования. Виды планирования – перспективное, текущее, оперативное. Многолетний перспективный план тренировки как основа успешной подготовки тхэквондиста. Периодизация тренировки. Задачи и содержание тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. График тренировки и их участие в соревнованиях. Тренировочные циклы и их содержание. Индивидуальный план и график тренировочных занятий тхэквондиста. Режим тренировки: число занятий в неделю, объем и интенсивность тренировочной нагрузки и их регулирование. Планирование тренировочных занятий. Дозировка нагрузки в занятиях. Сочетание тренировки по тхэквондо с другими видами упражнений.

Физиологические основы тренировки по тхэквондо.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков: фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического организма развития двигательных качеств, необходимых тхэквондисту.

Утомление, причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма, учет восстановительных процессов при построении тренировки. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между величиной нагрузки и продолжительностью отдыха. Показатели динамики восстановления.

Психологическая подготовка тхэквондиста.

Морально-волевой облик спортсмена. Характеристика морально-волевых качеств:

патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, коллективизма, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе и др.

Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокого спортивного мастерства. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом. Понятие о психологической подготовке тхэквондиста. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Методы психологической подготовки.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревнованиях.

Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, их оформление.

Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований.

Участники, их возраст, разрядное деление, обязанности и права; весовые категории. Взвешивание. Костюм и гигиена участников.

Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.

Правила судейства. Количество боев. Ход и продолжительность поединка.

Результат встречи.

Оценка ударов. Предупреждение, дисквалификация. Запрещенные приемы.

Определение в личных и командных соревнованиях. Документы соревнований: протокол взвешивания, хода соревнований, определение мест. Порядок составления пар.

Места занятий. Оборудование и инвентарь

Устройство и оборудование зала по тхэквондо (размеры, освещение, пол, вентиляция, температура). Покрытие для тхэквондо (характеристика).

Необходимые для занятий тхэквондо снаряды и приспособления.

Вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, массажная, парная баня, лаборатория). Уход за оборудованием и инвентарем.

Оборудование мест для занятий и соревнований на открытом воздухе.

Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ними.

Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической,

творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Профилактические беседы - приложение 1,2

Техника безопасности

В процессе реализации Программы проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

Плановые инструктажи.

Проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;
- перед зимними каникулами (конец декабря)

Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

Общие требования безопасности на занятиях тхэквондо

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения

спортивных соревнований, подготовка по виду спорта тхэквондо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

К занятиям тхэквондо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Лица с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются. При проведении занятий потхэквондо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При проведении занятий по тхэквондо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении приёмов и действий, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в тренировочной зоне другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены.

Спортсменам запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить. Спортсмены должны выполнять все требования тренера.

При выполнении приемов и действий соблюдать меры безопасности. Если партнёр находится в опасном положении и дальнейшее проведение приёма может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

При изучении приёмов и действий необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёру.

Раздел III. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы,

укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. К общеразвивающим упражнениям относятся: гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями) ; акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами.

Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности.

Спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах

Упражнения для развития ловкости

5. Ползание.
6. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
7. Подскоки вверх на заданную высоту;
8. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
9. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
10. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
11. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
12. Кувырки вперед, назад.
13. Кувырки через левое, правое плечо.
14. Стойка на лопатках
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)

20. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент — время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент — скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент — быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки

(влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полу приседа; прыжки через скакалку и т. п.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для тхэквондо. Она ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов.

Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения. Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.

Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Скоростное выполнение изученных ударов в течение 30 сек.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками.

Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью.

Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов.

Тренировочные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами

развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, уклоне, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах, заключается в том, чтобы новые средства, вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись. Для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в тхэквондо.

2.8. Методическое обеспечение программы

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся с партнером на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Организация занимающихся с партнером в движении.

Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.

Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах.

Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (устомление, нокдаун, выкрики и т. п.)

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста.

Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Перемещения в боевых стойках.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение ударам в движении

Обучение приемам защиты на месте

Обучение приемам защиты в движении

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Контратаки. Техничко-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактике передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперёд, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Целью тренировки спортсменов является максимально возможный результат в соревнованиях. Для достижения этой цели используются физические упражнения как основное средство совершенствования различных физических качеств, способностей и других сторон подготовленности, определяются методы

обучения и тренировки, планируются интенсивность и напряженность физических нагрузок и уровень подготовки. Вся программа подготовки направлена на формирование адаптации обучающихся к физическим нагрузкам в тхэквондо, что будет выражаться в повышении уровня спортивного мастерства юных спортсменов при сохранении должного уровня их здоровья. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях муниципального и областного уровней согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий по виду спорта.

Система контроля

Аналитико-диагностический блок дополнительной образовательной программы включает в себя:

диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
диагностику обучаемости; текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т. д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

1 — входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 — итоговая диагностика (апрель-май).

Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно.

Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии

Учёт объективных факторов развития организма обучающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма.

Результатом реализации Программы является:

- основы истории развития единоборств в своём городе, области, крае, страны и за рубежом,
 - становление единоборств в родном крае;
 - закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;
 - основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
 - врачебно-педагогический контроль;
 - формы и средства организации самостоятельных занятий;
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта «Тхэквондо»;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- Спортсмен должен уметь:

Самостоятельно проводить зарядку;
Наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;
Выполнять правила техники безопасности на занятиях по единоборствам;
Формой контроля является тестирование общей физической и специальной подготовленности осуществляется в начале и в конце учебного года.
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности.

Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И. п.

– упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 70 см. Тестирование проводится в зале, время фиксируется от момента первого отталкивания от пола до 10-го напрыгивания на скамейку. Измерение проводится с точностью до 0,1 с.

Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса. Подтягивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня

перекладины, каждое последующее подтягивание выполняется из положения полностью выпрямленных рук.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Из положения лежа на татами – время 10 подъемов ног до касания татами за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Основная литература:

1. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера.- М.: ФиС,1970.-110 с.
2. Калашников Ю.Б., Малков О.Б. Тхэквондо. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР.-М.: ФиС.-2009.
3. Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ.-М., 2007.
4. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. -М.:ФиС, 1979.- 189 с.
5. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник для слушателей образовательных учреждений.- М.: ФиС, 2008.-232 с.
6. Тхэквондо. Правила соревнований.-М.: ФиС, 2005.
7. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры/ Под общей ред. К.Д. Булочко. М.: ФиС,1967.-431 с.
8. Шулика Ю.А. . Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство.- Ростов н/Д:Феникс, 2007.
9. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо.- М.: Международные отношения,1991.-765 с.
10. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып. 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984
11. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.-Майкоп, 1990
12. Требования к спортивной подготовке студентов, занимающихся единоборствами (на примере тхэквондо): учебно-методическое пособие / С.А. Тигунцев, Н.А. Булычева : ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания. – Иркутск : ИГМУ, 2020. –80 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. -Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. -Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.
3. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php._

Приложение 1

Беседы (инструктажи) по технике безопасности	
1	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения на улицах, при переходе перекрестков и автомобильных дорог. Безопасный путь в школу. О детском травматизме при ДТП
2	Беседа с обучающимися о технике безопасности и санитарно-гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, бассейне, спортивном зале и на стадионе.
3	Беседа с обучающимися о противопожарной безопасности: о недопустимости игр со спичками или зажигалками; обращение с огнем. Профилактика пожаров. Правила поведения при возникновении пожара.
4	Беседа с обучающимися о правилах безопасного применения в домашних условиях электрических бытовых приборов, орудий труда; общении с домашними животными; возрастной ценз при пользовании огнестрельным и холодным оружием, о недопустимости ношения его
5	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения в школе, дома, на улице, в транспорте и с незнакомыми людьми. Об опасности терроризма, бандитизма и прочей преступности
6	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения при обнаружении взрывчатых, отравляющих или ядовитых веществ. О запрещении приноса в школу таких веществ
7	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения вблизи линий передач, на водоемах и в местах проведения внеклассных и внешкольных мероприятий. О недопустимости самостоятельных походов (без взрослых) на водоем.
8	Беседа с обучающимися о езде на роликовых коньках и велосипедах. Безопасные и допустимые места для катания. Предупреждение различного травматизма в весенний (осенний и летний) период на дорогах, стадионах, в школе и дома во внеурочное время. Возрастной ценз на вождение механических транспортных средств
9	Беседа с обучающимися о профилактике инфекционных заболеваний. О санитарно-гигиенических требованиях, о поведении и режиме при заболевании
10	Беседа с обучающимися о правилах достойного и безопасного поведения во время Новогодних праздников; о недопустимости самостоятельного (без взрослых) использования петард, фейерверков, хлопушек, бенгальских огней и прочих взрывчатых веществ. Правила поведения при возникновении пожара

Приложение 2**Темы профилактических бесед**

1	Беседа «Наше здоровое будущее»
2	Беседа «Полезьа спорта для организма»
3	Беседа «Мы дружим со спортом»
4	Беседа «Спорт и спортсмены»
5	Беседа «Спорт любить-здоровым быть»
6	Беседа «Спортивным быть модно»
7	Беседа «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
8	Беседа «Здоровые привычки - здоровый образ жизни»
9	Беседа «Голос Победы»
10	Беседа «Как не стать жертвой мошенников»
11	Беседа «Современная молодежная мода и здоровье»
12	Беседа «Правильная осанка»
13	Беседа «Вирус сквернословия»
14	Беседа «Береги зрение»
15	Беседа «Правила дорожного движения».
16	Беседа «Звонок в службы спасения, телефоны экстренного реагирования»
17	Беседа «Чисто не там, где убирают...»
18	Беседа «Народы России. Традиции»
19	Беседа «Правила поведения на улице»
20	Беседа «Культура поведения в общественных местах»
21	Беседа «Мой и чужой труд»
22	Беседа «Бесконфликтное поведение»
23	Беседа «Мое и чужое мнение»
24	Беседа «Ответственность пешехода и пассажира»
25	Беседа «Охрана природы. Использование без вреда»
26	Беседа «Телефон доверия. Как и у кого просить о помощи»
27	Беседа «Права ребенка»
28	Беседа «Созидание, потребление, разрушение. Вандализм»
29	Беседа «Режим дня, питание, полезные привычки»
30	Беседа «Дети с ограниченными возможностями здоровья»
31	Беседа «Поступки плохие и хорошие»
32	Беседа «Действие и бездействие»
33	Беседа «Помочь себе, помочь другому»
34	Беседа «Ответственность за тех, кого приручили»
35	Беседа «Ценность семьи. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей»
36	Беседа «Право и правопорядок. Нанесение вреда здоровью»

37	Беседа «Взаимоотношения детей и родителей»
38	Беседа «Безопасный Интернет»
39	Беседа «Задачи и трудности переходного возраста»
40	Беседа «Социальная среда подростка. Влияние улицы»
41	Беседа «Социальный портрет молодежи»
42	Беседа «Причины противоправного поведения»
43	Беседа «Права, обязанности и ответственность подростков»
44	Беседа «Формальные и неформальные коллективы подростков»
45	Беседа «Причины и опасность международного терроризма»
46	Беседа «Межнациональные отношения. Этнические конфликты. Толерантность»
47	Беседа «Алкоголизм, наркомания, преступность»
48	Беседа «Административные правонарушения»
49	Беседа «Взаимные обязанности родителей и детей»
50	Беседа «Образ жизни. Привычки и манеры»
51	Беседа «Неформальные молодежные группы, их поведение и ответственность»
52	Беседа «Культура поведения»
53	Беседа «Памятные даты моей семьи»
54	Беседа «Я - дома, я - в школе, я - среди друзей»
55	Беседа «Иметь своё мнение – это важно?»
56	Беседа «Ответственность и безответственность»
57	Беседа «Допинг и его виды»
58	Беседа «Допинговые средства и их основные группы»
59	Беседа «Анаболические стероиды (АС)»
60	Беседа «Последствия приёма анаболических стероидов»
61	Беседа «Разрешённые лекарственные средства»
62	Беседа «Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга»

Приложение 3.

Перечень тем для самостоятельного изучения.

1. ТХЭКВОНДО КАК СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА
 - 1.1. Что такое тхэквондо
 - 1.2. История возникновения современного тхэквондо
 - 1.3. Тхэквондо как Олимпийский вид спорта
2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТХЭКВОНДО
 - 2.1. Общая физическая подготовка в тхэквондо
 - 2.1.1. Методические рекомендации по развитию гибкости
 - 2.1.2. Методические рекомендации по развитию ловкости
 - 2.1.3. Методические рекомендации по развитию быстроты
 - 2.1.4. Методические рекомендации по развитию силы
 - 2.1.5. Методические рекомендации по развитию выносливости
 - 2.2. Специальная физическая подготовка в тхэквондо
 - 2.2.1. Методические рекомендации по развитию специальной гибкости
 - 2.2.1.1. Комплекс упражнений для развития специальной гибкости
 - 2.2.2. Методические рекомендации по развитию специальной ловкости
 - 2.2.2.1. Комплекс упражнений для развития специальной ловкости
 - 2.2.3. Методические рекомендации по развитию специальной быстроты
 - 2.2.3.1. Комплекс упражнений для развития специальной быстроты
 - 2.2.4. Методические рекомендации по специальной силовой подготовке
 - 2.2.4.1. Комплекс упражнений для развития специальной силы
 - 2.2.5. Методические рекомендации по развитию специальной выносливости
 - 2.2.5.1. Комплекс упражнений для развития специальной выносливости
 - 2.3. Техническая подготовка в тхэквондо
 - 2.3.1. Стойки
 - 2.3.2. Блоки
 - 2.3.3. Удары руками
 - 2.3.4. Удары ногами
 - 2.4. Тактическая подготовка в тхэквондо
 - 2.5. Психологическая подготовка в тхэквондо
 - 2.6. Теоретическая подготовка в тхэквондо