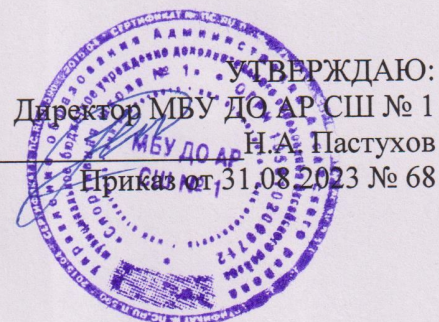


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Аксайского района «Спортивная школа № 1»

ПРИНЯТО:
На заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2023 № 1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта «Тхэквондо»**

Возраст обучающихся: с 5 лет

Срок реализации весь период

Разработчики программы: Кучерова Г.П. старший инструктор-методист
Ким С.К. тренер-преподаватель
Ким К.В. тренер-преподаватель
Чернышов В.С. тренер-преподаватель

г. Аксай
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативно-правовые акты	3
1.2	Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
1.3.	Формы и режим занятий	6
1.4.	Возраст учащихся и период обучения по программе	6
2.	Учебный план	8
2.1.	План учебного процесса	8
2.2.	Календарный учебный график	8
3.	Методическая часть образовательной программы	9
3.1.	Теоретическая часть	9
3.2.	Практическая часть	10
3.3.	Методическое обеспечение	18
3.4.	ТБ обучающихся в процессе освоения программы	20
3.5.	Дистанционное обучение	21
4.	Воспитательная и профориентационная работа	26
5.	Медико-биологический контроль	29
6.	Система контроля и зачетные требования	32
7.	Перечень информационного обеспечения	35
7.1.	Список литературы для тренеров-преподавателей	35
7.2.	Список литературы для учащихся	35
7.3.	Перечень интернет-ресурсов	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовые акты

Программа, разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
- Федерального закона от 4.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 №196

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися: содержание учебного материала по физической, тактической и теоретической подготовке, распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения учебного материала.

Данная программа разработана с учетом важнейших требований на соответствие государственному и социальному заказу, который согласно нормативным документам предполагает:

- развитие инфраструктуры индивидуальных программ углубленного и профильного обучения;
- разработку программ по выявлению, развитию и поддержке одаренных детей и подростков;
- развитие программ и технологий предпрофессиональной подготовки и профессиональной ориентации старшеклассников.

Обновление и совершенствование содержания дополнительного образования детей осуществляется через:

- создание разноуровневых комплексных образовательных программ, направленных на решение комплекса задач обучения, воспитания и развития детей;
- обеспечение социального становления детей;
- воспитание здорового образа жизни;
- творческое развитие личности ребенка;
- разработку индивидуальных образовательных маршрутов детей в рамках дополнительных общеобразовательных программ.

1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Направленность: физкультурно-спортивная. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (то есть подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой – на ее основе выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Цели и задачи:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

выявление, развитие и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо. Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая – с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Техника

Обучение идёт по нескольким дисциплинам:

тхыль (туль) — формальный комплекс (ИТФ)

массоги — спортивный поединок (спарринг);

туги — техника нанесения ударов ногами в прыжках;

взрёк — силовое разбивание предметов руками и ногами;

хосинсуль — практика самообороны;

пхумсе — формальный комплекс (ВТФ);

керуги — спортивный поединок (спарринг) (ВТФ).

Пояса

В тхэквондо имеется собственная система выдачи поясов: существует 10 разрядов-«кыпов» — цветных поясов и 9 степеней (данов) — чёрных. В зависимости от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4—5 лет, если тренироваться 2—3 раза по 1,5 часа. Чтобы получить 2-й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан — два года, 4й — три, и так

далее. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться помощниками учителя (по-са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (сабом), а обладатели 7-го — 8-го дана считаются мастерами (сахюнним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером — сасонним¹. Кып (откор. — уровень) — ученическая степень, уровень техники и физического развития ученика, а также уровень его духовности.

В тхэквондо после красного 2 кыпа идёт коричневый 1-й кып, после него тхэквондист, не достигший 15 лет возраста, может получить чёрный с красной полоской по центру пояс — это детский чёрный 1-й пхум, после 15 лет автоматически становится 1-м даном.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Для тхэквондо характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорно-психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) видов спорта, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом.

Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Как вид спорта — тхэквондо развивает различные физические качества занимающегося: ловкость, быстроту, силу, координацию, скоростно-силовые качества, силовую выносливость. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна на начальных этапах систематических занятий физическими упражнениями, так как в этот период у новичков, как правило, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, т.е. общефизическая подготовка. Однако по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до спортсмена-разрядника величина взаимного положительного эффекта ("переноса") постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей тхэквондо (ВТФ). Быстроту у тхэквондистов нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения.

Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической и спортивной подготовки тхэквондистов. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания занимающихся запаса двигательных умений и совершенствования координационных способностей.

Кроме прочего, в тхэквондо предъявляются высокие требования к скорости реакции, скорости циклических и, в особенности, ациклических движений.

Программа по тхэквондо ВТФ направлена на формирование гармонично развитого, всесторонне подготовленного, физически крепкого, здорового ребенка. Данная программа по Тхэквондо ВТФ адаптирована для занятий и обучения детей и подростков.

1.3. Формы и режим занятий

Начало учебного года - 01 сентября.

Комплектование групп проводится до 15 октября.

Режим работы – 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 мин), недельная нагрузка – 6 часов в неделю.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей), возрастных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на не менее, чем 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивных школ, и учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

1.4. Возраст учащихся и период обучения по программе

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься тхэквондо (ВТФ).

В группу СО могут зачисляться дети при отсутствии противопоказаний к занятию теннисом.

Сроки реализации:

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо (ВТФ)» реализуется в весь период.

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо (ВТФ)» рассчитана на обучение детей и подростков. Минимальный возраст для зачисления – 5 лет. В группы принимаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний для занятий Тхэквондо (ВТФ), при наличии медицинской справки.

Наполняемость в группах.

Минимальная наполняемость в группах 10-12 человек, максимальная – 15- 20 человек.

Календарный учебный график.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) (Таблица 1.4.1)

ТАБЛИЦА 1.4.1 Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в акад. часах	Требования по спортивной подготовки
Этап спортивно-оздоровительный	5	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивно-массовых и иных мероприятиях.

Нормативные документы и примерные программы, лежащие в ее основе:

В соответствии с требованиями, предъявляемыми к учебно-тренировочному процессу, программа обеспечивает обязательную строгую последовательность и необходимую непрерывность хода тренировок и обучения Тхэквондо (ВТФ), должную преемственность в решении задачи общего укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания устойчивого интереса к занятиям спортом, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки тренирующиеся, овладения техникой и тактикой Тхэквондо (ВТФ), создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Планирование тренировочного процесса предполагает распределение программного материала по периодам и этапам в рамках годового цикла, а так же дальнейшую детализацию по недельным микроциклам, которые являются основными структурными блоками планирования. Соотношение времени, которое отводится на различные виды подготовки, не является обязательным и непререкаемым, а скорее – рекомендательным, и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств. При всем при этом, сохраняется необходимость в соблюдении общей направленности учебно-тренировочного процесса, который предполагает больший удельный вес физической подготовки в начале годичного цикла и увеличение объемов технической подготовки в конце его.

Программа разрабатывалась с учетом конкретных особенностей контингента занимающихся, исходя из их специфических возможностей и способностей, общей и специальной физической подготовленности, уровня их технико-тактического мастерства, морально-волевых качеств, психо-физиологических характеристик и степени их мотивации к учебно-тренировочным занятиям и спортивным достижениям.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. План учебного процесса

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно- оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	8
2	Практическая подготовка (СФП, ОФП, ТТП)	234
3	Самостоятельная работа	18
4	Аттестация	4
Всего часов		264

2.2. Календарный учебный график (Приложение 1)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретическая часть

«Физическая культура и спорт в России».

Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду. Значение развития моральных, волевых и физических качеств для успехов в труде и достижений в спорте (тхэквондо). Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки гимнастики в режиме дня школьника. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой.

Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разбор разрядных требований по тхэквондо. Успехи Российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Вклад Волгоградских спортсменов в общероссийские достижения на международных соревнованиях.

«Краткий обзор Мировой и Российской истории тхэквондо»

Характеристика тхэквондо как вида спорта. Влияние тхэквондо на организм занимающихся. Тхэквондо различные исторические эпохи. Краткий обзор истории тхэквондо в России. Основные наиболее характерные периоды развития Мирового и Российского тхэквондо. Современное состояние тхэквондо (массовость, уровень спортивных достижений, основные типы стилей тхэквондо, инвентарь и т.д.). Юношеское тхэквондо.

«Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм»
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятиями физическими упражнениями (в частности, тхэквондо) на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под влиянием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями как непереносимое условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов. «Гигиена тхэквондиста. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи». Гигиена. Общий режим дня. Режим труда и отдыха, режим питания и питьевой режим во время тренировки. Гигиена сна. Уход за кожей, волосам, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание).

Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена помещений: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена (тхэквондиста). Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс и др.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потовыделение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности травматизма при занятиях боксом. Причины травм и их профилактика в тхэквондо. Первая помощь. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые, открытые).

Действия низкой температуры: ознобление, обморожение, общее замерзание.

Действие высоких температур: ожог, солнечный и тепловой удары.

Оказание первой помощи тонущему, засыпанному землей и снегом, при обмороке, шоке. Практические способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноски и перевязки пострадавшего. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).

«Основы тхэквондо». Общие понятия - тхэквондо современный вид спортивных единоборств направленный на развитие физических и морально-волевых качеств учащихся;

тхэквондо состоит из четырёх соревновательных дисциплин – формальный комплекс (туль), поединок (массоги), измерение силы удара (ви-рёк), специальная техника ударов ногами в прыжках (т-ки);

соревнования проводятся как в личной, так и в командных дисциплинах. Минимальное количество участников команды – 3 (один запасной), максимальное – 5 (один запасной) по всем видам соревновательной программы.

Основные понятия о технике формального комплекса. Основные понятия о технике и тактике поединка. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства тхэквондиста и достижении высоких спортивных результатов.

Понятие о стилях ведения поединка.

Взаимная связь техники в обучении, тренировке в спортивных соревнованиях. Изменения в технике и тактике тхэквондо в связи с действующими правилами. Современная защита, искусное обыгрывание, маневрирование, исключение сильных ударов в юношеском тхэквондо, исключение боя «ударом на удар».

Виды боя. Техника и тактика на дальней, средней и ближней дистанциях. Атакующая, контратакующая и оборонительная формы боя.

Тактическая организация боя: изучение особенностей противника путем наблюдений ложных действий; оценка обстановки; принятие решений и скрытие от противника. Воспитание инициативности и решительности в принятии и использовании решения.

«Основы тренировки тхэквондиста»

Значение всестороннего физического развития, технической, тактической и теоретической подготовки, воспитание моральных и волевых качеств для достижения высоких спортивных результатов. Урок как основная форма организации учебно-тренировочных занятий. Задачи и содержание частей урока. Основные указания к отдельным частям занятия и занятию в целом.

Значение умения самостоятельной организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Режим тренировок – число занятий в неделю, физическая нагрузка. Спортивные соревнования. Значение соревнований для повышения спортивного мастерства тхэквондиста.

«Тактика соревнований, их организация и проведение. Указания перед боем. Разбор проведенных боев». Виды соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Деление участников соревнований по возрасту, весовым категориям, спортивным разрядам.

Порядок взвешивания. Составление пар, жеребьевка. Костюм участника.

Правила ведения боя. Продолжительность боя. Определение победителя. Запрещенные удары и действия во время боя. Наказания за нарушения правил ведения боя. Обязанности секунданта, и его костюм.

Порядок проведения соревнований. Разбор условий предстоящих боев:

- 1.Дата и место соревнований, продолжительности боя, распределение секундантов.
- 2.Положение предстоящих соревнований и его особенности.
- 3.Значение предстоящих соревнований.
- 4.Сведения о составе участников: характеристика особенностей противников.
- 5.План боя и тактические задания во встрече с определенным противником.

Разбор прошедших боев, недостатков и положительных сторон отдельных участников и работы секундантов

«Оборудование и инвентарь»

Зал для занятий. Специальное оборудование, его назначение и устройство: ринг, груши, настенные подушки, набивные мячи, перекладины и прочие тренажерные устройства. Содержание и эксплуатация зала.

Личный инвентарь и одежда. Перчатки и протекторы на стопы (для тренировок и соревнований), обувь (для прогулок и тренировки в зале и для соревнований), раковина (бандаж), нагрудник для девочек.

3.2. Практическая часть

Общая физическая подготовка (ОФП)

Применение средств ОФП ставит основной задачей: укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, координацию движений, улучшение функционирования кардио - респираторной системы. Средства ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия начинающего спортсмена. Объем работы по ОФП, в каждом отдельном занятии, может достигать до 50% времени, а так же ОФП могут посвящаться отдельные занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся и материального обеспечения занятий.

Скоростные упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, махи. Упражнения с различными предметами (мячи, прыгалки, гимнастические палки и др.) из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа), упражнения с отягощениями (гантелями, медицинболами, мешки с песком, жгут, утяжелители и др.).

Сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом; лазанье по канату с помощью и без помощи ног; лазанье по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; перемещения по гимнастической лестнице в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг.), с медицинболами (1-3 кг.), с мешками с песком (5-7 кг.), со штангой (15-20 кг.) и др. Из исходного положения, сидя или стоя: одна рука за головой, партнер сзади давит одной рукой на локоть снизу-вверх, другой – тянет за кисть к противоположному плечу; руки на затылок, локти разведены, партнер сзади, постепенное отведение локтей назад; из того же и.п. партнер берет за локти напарника и пытается его поднять. Из исходного положения – сидя, руки вверх в

«замок», партнер сзади: отведение рук назад. Из исходного положения – сидя, руки сзади в «замок», партнер сзади, отведение рук назад - вверх.

Из исходного положения – сидя, руки на коленях, наклоны головы вперед с сопротивлением партнера. Из исходного положения – сидя, руки за голову в «замок», сведение локтей перед собой с сопротивлением партнера.

Данные упражнения выполняются 3 – 6 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения выполняется встряхивания и расслабление работающей конечности. Из исходного положения – лежа на спине: партнер держась двумя руками за пальцы стоп напарника сгибает и разгибает их; партнер берет за голеностопный сустав и медленно поднимает правую ногу партнера до максимальной амплитуды. Из положения – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног в стороны с помощью партнера. Из положения лежа на спине, наклон вперед, пытаюсь достать руками стоп с помощью партнера.

Из исходного положения лежа на животе: поочередное поднятие прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав; сгибание голени до максимальной амплитуды, с помощью партнера, держащего ногу за стопу. Маховые движения ногами из исходного положения – боевая стойка выполнение махов ногами вперед, назад, в сторону. Исходное положение стоя лицом к партнёру (фронтально, боком) одна нога на плече партнёра, наклоны вперед в сторону. Исходное положение сидя лицом к партнёру, ноги широко разведены, партнёр выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперед.

Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения так же производятся потряхивания и расслабление работающей конечности, части тела. Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием. Упражнения на координацию: Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп. Ходьба с различными движениями рук (поднятие прямых рук через стороны и перед собой, круговыми движениями в различных суставах рук и т.п.). Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью. Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках (у стены или с помощью партнера). Мост из положения лежа на спине и из положения стоя с прогибанием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивания и перепрыгивания через палку, круговые движения туловищем, упражнения с сопротивлением партнера. Медицинболы: броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнования на дальность броска одной, двумя руками и т.п. Упражнения на формирование правильной осанки. В процессе занятий тхэквондо могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела к расслаблению мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

И.п. – ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в и.п. с выдохом;

И.п. – руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в и.п. (выдох);

И.п. – руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в и.п. (выдох). И.п. – держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в и.п. (выдох). И.п. – лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед – поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голеностопы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Для укрепления мышц спины рекомендуется следующие упражнения: - наклоны со штангой на плечах; с гантелями у плеч разведение прямых рук в стороны – вверх из положения согнувшись вперед; лежа передней частью бедер на скамейке, пятки зафиксированы – сгибание и разгибание туловища; повороты туловища со штангой на плечах; сгибание и разгибание туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении – подъем груди с пола, сгибая выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии: Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической опоре на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижения по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями рук, ног, туловищем. Передвижения по качающейся опоре. Передвижения по уменьшенной опоре с изменением скорости и направления, с предметами в руках. Передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращения головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями рук, прыжки из различных исходных положений.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами спортивных игр. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби, футбол и др. Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки и прогулок.

Легкоатлетические упражнения: бег с нижнего и высокого старта. Семенящий бег. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30 и 60 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью; кроссы с чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки. Прыжки в высоту с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, толкание ядра.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка начинающего спортсмена осуществляется одновременно с овладением приемами техники и их совершенствованием. В начале занятий, тренировке юного спортсмена, больше внимания уделяется общей физической подготовке – до 20% времени, нежели специальной физической – до 5% (ОФП=52 ч.; СФП=17 ч.; ТТП=27 ч. – 10%). Специализированные занятия постепенно насыщаются упражнениями СФП. Направленность специальной физической подготовки тесно связана технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых различных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка начинающего боксера решает задачи развития широкого диапазона тех физических качеств (быстроты, координации, силы, выносливости и др.) которые способствуют наиболее качественному овладению техникой и тактикой тхэквондо и успешному ведению поединков. В качестве материала, обеспечивающего решение задач специальной физической подготовки, используются следующие группы упражнений:

Упражнения для развития силы.

Применение упражнений для развития специальной силы молодого спортсмена должно быть подчинено особенностям развития растущего организма юного спортсмена (нервно-мышечной и мышечной систем, костно-связочного аппарата). В связи этим необходимо избегать чрезмерного применения длительных упражнений с максимальным весом отягощения.

Наибольшее предпочтение отводится упражнениям, выполняемым повторно (выполнение до утомления) методом с отягощением небольшой и средней величины, в значительно меньшей степени применяются упражнения выполняемые методом максимальных усилий с отягощениями субмаксимальной и максимальной величины.

Для воспитания специальных силовых способностей юного тхэквондоиста применяются следующие упражнения: упражнения по преодолению сопротивления партнера (борьба в стойке, «пуш-пуш», «бой петухов», и т.п.);

метание и толкание ядер, камней, медицинболов из различных исходных положений и имитируя удары; нанесение ударов с гантелями или эспандером в руках, ведение «боя с тенью», выполнение технических комплексов «туль»;

выбрасывание рук легкой штангой от груди вперед и вверх;

нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги, второй конец зафиксирован на полу; нанесение ударов в утяжеленных перчатках;

прыжки через прыгалку; поднимания на носках; приседания с отягощением на плечах. Упражнения для развития быстроты и скорости.

Упражнения данной группы выполняются преимущественно динамическим (работа до снижения максимальной скорости выполнения движения) и повторным методами.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию быстроты и скорости ударов, защит и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающегося.

нанесение ударов с гантелями (до 5% от собственного веса тела) в руках и без них; чередование бросков медицинбола и нанесение ударов;

«санки» ногами (руки на плечах партнера);

передвижения в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение ударов или защит по сигналу тренера (хлопок, свисток, голосовая команда и т.п.);

бой с партнером в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой); отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе;

то же от двойных и серийных ударов;

совершенствование комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот;

условный бой с установкой на быстроту обыгрывания партнера; то же в утяжеленных перчатках;

нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели»;

нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше;

нанесение ударов по пунктболу;

Применяя упражнения с отягощениями для развития для развития специальной быстроты и скорости необходимо учитывать факт их возможного отрицательного воздействия на технику боевых приемов при чрезмерном использовании данных упражнений. В связи с этим выполнение упражнений с отягощением необходимо заканчивать при появлении незначительного утомления или в момент снижения максимальной скорости движения, а также используемая величина отягощения не должна нарушать технику движения.

Упражнения для развития выносливости Развитие специальной выносливости базируется на общей выносливости, развиваемой упражнениями общей физической подготовки. Средства по развитию специальной выносливости, применяемые в тренировке, преимущественно должны быть аэробного нежелезистого анаэробного характера (ЧСС=160-170 уд/мин.), т.к. аэробные способности являются базовыми для анаэробных и к тому же анаэробные упражнения (ЧСС=180 уд/мин и выше) сопровождаются мощным тренирующим воздействием на развивающуюся сердечно-сосудистую систему юного спортсмена. Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения:

многократная работа на мешке (до 10р.);

многократная работа с партнером в перчатках (до 10-12р.);

работа с партнером в перчатках в условиях удлиненных раундов (до 3-4 мин.);

то же на настенной подушке или мешке;

нанесение ударов, стоя, стоя в воде до плечевых суставов;

многократное выполнение прыжков со скакалкой;

то же в условиях удлиненных раундов (до 3-5 мин.);

многократная работа в перчатках со сменой партнеров;

бег равный продолжительности поединка (ГНП I г.о. - 4,5мин; ГНП II г.о. – 6 мин.).

Сочетание «Бой с тенью» с выполнением формальных комплексов

С целью развития анаэробных возможностей могут применяться следующие упражнения: работа с партнером в перчатках в условиях сокращающихся пауз между раундами; то же на боксерском мешке или настенной подушке; чередования спуртов при выполнении боя с «тенью»; выполнение ударных комбинаций (или боя с «тенью») на фоне утомления от предыдущей работы (в конце основной части занятия, после кросса и т.п.); раундовый бег равный формуле поединка (3 x 1 мин. Или 3 x 1,5 мин.);

Упражнения для развития ловкости.

Воспитание специальной ловкости у спортсмена – юноши во многом взаимосвязано с уровнем развития, у него, общей ловкости, развивающейся в упражнениях из других видов спорта (акробатики, гимнастики и т.п.) и подвижных играх. Воспитание специальной ловкости может идти в двух направлениях: при работе на специальных снарядах и при работе с партнером в перчатках (и без них).

Упражнения на снарядах:

нанесение ударов и их различное сочетание с защитами в различных направлениях по пунктболу; нанесение ударов, их комбинации и сочетаний с защитами на пневматической груше; одновременная работа на 2-3 грушах;

работа с теннисным мячом по совершенствованию боевых приемов (передвижений, ударов, защит и их комбинаций).

Упражнения с партнером:

нанесение ударов с шагами в перекрестной и одноименной координации в различных направлениях;

выполнение ударов на скачке и сайдстепах;

выполнение комбинированных защитных действий от двойных и серийных комбинаций ударов, наносимых партнером;

ведение условных боев в «обратной» стойке;

ведение условных боев с ограниченным количеством боевых приемов (ударов, защит, передвижений); совершенствование различных «связок» боевых приемов; проведение условных боев и спаррингов на ринге меньших размеров (3 x 3м., 2 x 2м., 1,5 x 1,5м.); условный бой

«стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; использование всего комплекса технико-тактических приемов в вольных боях.

Упражнения для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использованием дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов, выполнение задержек ног на различной высоте.

Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития у него вестибулярной системы, влияющей на способность сохранения подвижного равновесия в процессе ведения поединка. Динамическое равновесие играет основную роль в практике тхэквондо, т.к. выполнение боевых приемов проходит на фоне постоянного перемещения.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

1.Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения, также как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключая зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «бочке» и т.п.).

2.Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим движениям.

Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 м.) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 м.) с возможным исключением зрительной ориентации. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, так же способствуют повышению адаптации вестибулярного аппарата, что важно при подготовке к соревнованиям, т.к. одновременно совершенствуется техника защитных движений, выполнение маховых движений.

Кроме того, в заключительной части занятий, необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отведена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнения преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно атлетов: бег с различными остановками и сменой направления движения; продвижение вперед с различными боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием.

Упражнения преимущественно для тренировки полукружных каналов: повороты и наклоны головы; быстрые наклоны туловищем в стороны; повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись; повороты туловища в полуклоне; ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих

упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Техника ударов руками и ногами Ап чумок чируги (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой.

Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Тренировочные задания

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног). Простейшие серии ударов и комбинации ударов. Действия нападения и обороны.

Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения. Имитация атаки применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

Атака на сближение осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника.

Содержание программы предусматривает постановку целей и задач учебно-тренировочного процесса и его циклов, предъявление программного материала по основным разделам спортивной подготовки (теоретической, физической, технико-тактической и соревновательной), раскрытие средств и форм подготовки, наличие системы контрольных нормативов и упражнений, календарного плана спортивных мероприятий, психологическую подготовку, систему восстановительных и воспитательных мероприятий.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Техническая подготовка тхэквондиста направлена на обучение и совершенствование техники движений тхэквондо,

Базовые стойки: на месте, в движении:

ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия), ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка), НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка), НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями), НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности) Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)

Ударная техника рук и ног на месте, в движении:

АП ЧАГИ (удар ногой вперед), ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой), ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону), АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед), АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед), БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону). Комбинации из простейших ударов руками и ногами.

Блоки:

НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок), КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок), НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня), ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок над головой), САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)

Удары по лапам со стоек.

Спарринги: бесконтактные, 2-3 шаговые спарринги, в экипировке.

Степовая программа.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка направлена на воспитание физических и развитие тактических качеств спортсмена.

Изучение атакующих и контратакующих действий.

Выполнение движений защиты и атаки.

Работа по лапам, в экипировке.

Работа в парах, по заданию.

3.3. Методическое обеспечение

Занятия проводятся в теоретической и практической форме.

Форма проведения занятий определяется возрастными особенностями учащихся, а также целью и содержанием разделов и тем изучаемого материала:

занятие-тренировка

беседа с объяснением материала и показом элементов наглядно;

занятие - игра;

комбинированное занятие;

соревнования, кубки, фестивали Взаимодействие с учащимися на занятиях строится на основе разнообразных методов обучения и развития:

1.Словесных: рассказ, беседа, объяснение.

2.Наглядных: иллюстрация примерами, демонстрация элементов.

3.Проблемного обучения: эвристическая беседа: постановка проблемных вопросов, объяснение основных понятий, определений, терминов; создание проблемных ситуаций, постановка проблемного вопроса; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы учащимися.

4.Проектных и конструкторских: создание новых способов решения шахматных задач.

5.Практических: упражнение, тренинг, решение шашечных концовок, задач, этюдов, соревнования, работа над ошибками.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

создание детских объединений внутри коллектива – групп консультирования, т.е. шефство старших учащихся, имеющих более высокий разряд над младшими;

привлечение к работе, связанной с проведением соревнований внутри города, соревнований с выездом в другие города, соревнований внутри Дворца творчества детей и молодежи, таких кадровых ресурсов как родители, преподаватели других кружков, спонсоры;

связь с общественными организациями. Тесное взаимодействие с областной федерацией и Всероссийской федерациями по тхэквондо Ростовской области, с отделами спорта при районной и городской администрации.

Организация учебно-воспитательного процесса: - принцип систематичности проведения занятий;

- последовательное ознакомление учащихся с основными элементами и базовыми упражнениями в тхэквондо

- воспитание у детей чувства патриотизма: совместная творческая работа, посвященная дню победы.

Используемые технологии

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» реализуется в образовательном процессе Дворца творчества детей и молодежи с помощью лично ориентированных, диалогических и интерактивных, проблемно-развивающих и других педагогических технологий. Например:

Технология коллективного взаимообучения (А.Г.Ривин, В.К.Дьяченко, Д.М. Брайтермен, А.С.Соколов и др.) используется при организации занятий в группах, где обучение предполагает работу в командах. Основные принципы – самостоятельность и коллективизм: все учат каждого и каждый учит всех. Учащийся усваивает быстро что – то из предложенного материала, что тут же применяет на деле и передаёт другим. Роль педагога при этом сводится к организации процесса обучения. Всю информацию дети добывают сами, при этом обучая друг друга.

Технология полного усвоения (Б.Блум, Дж.Кэррол). Способности учащегося определяются при оптимально подобранных для данного ребёнка условиях. Технология задаёт единый для всех детей уровень знаний, умений и навыков, но делает переменными для каждого учащегося время, методы, формы, условия труда, то есть создаются дифференцированные условия для усвоения учебного материала. Важно определить эталон полного усвоения для всего курса. По результатам обучения дети делятся на две группы – достигших и не достигших полного усвоения. Первые изучают дополнительный материал, со вторыми – педагог организует коррекционную работу, которая завершается диагностическим тестом, контрольным заданием.

Технология адаптивной системы обучения (А.С. Границкая). Работа в парах сменного состава рассматривается как одна из форм организации самостоятельной работы на занятии. Суть подобного обучения – это не только сообщение новой информации, но и обучение приёмам самостоятельной работы, самоконтролю, взаимоконтролю, приёмам исследовательской деятельности, умению самостоятельно добывать знания и применять полученные знания на практике. Преимущества технологии адаптивной системы обучения состоят в том, что каждый работает в индивидуальном темпе: сильные развивают свои способности, слабые получают помощь от более продвинутых учащихся и в конечном итоге становятся сильнее в стратегическом и тактическом плане.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки,

- Общую и (или) специальную разминку;

- Основную часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

3.4. Техника безопасности обучающихся в процессе освоения программы

Требования техники безопасности и предупреждения травматизма Тренировочные занятия проводят в спортивном зале, также на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

В подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия спортсмены выполняют упражнения из раздела специальной физической подготовки, и изучают и совершенствуют технику приёмов борьбы (техническо-тактическая подготовка).

При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники; наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к последней трети.

Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных тхэквондистов всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнения различной преимущественной направленности в основной части занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем – на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость, обычно, чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми).

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. 42 Количество повторений каждого упражнения или связок должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создаёт определённые предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

Её примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. В конце тренировочных занятий также можно давать упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство быстроты) и носят конкретно направленный характер.

При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр.

Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие занимающихся. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировочного занятия.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования: к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений и контрольных поединков проводить после достаточного освоения приёмов техники тхэквондо, соответствующих определённому этапу подготовки и возрасту спортсмена. Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объёмный материал, соответствующий данному возрасту.

3.5. Дистанционное обучение

Данный подраздел дополнительной предпрофессиональной программы разработан на основании положения «Об организации дистанционного обучения учащихся МБУ ДО АР СШ № 1 в целях осуществления дистанционного обучения.

Дистанционное обучение — способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между учащимися и тренером-преподавателем.

Тренеры-преподаватели организуют образовательную деятельность через следующие формы:

- индивидуальные и групповые консультации обучающихся (электронная почта, с помощью смс сообщений, мессенджеры, социальные сети, программы и др.;
- самостоятельная деятельность учащихся в дни проведения учебно-тренировочных занятий в дистанционном формате может быть оценена тренерами-преподавателями только в случае достижения обучающимися положительных результатов (если работа выполнена на неудовлетворительную оценку, то тренер-преподаватель проводит консультации с целью коррекции знаний и предоставляет аналогичный вариант работы).

Блок 1 – Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Выполнение упражнений согласно видео урокам.

Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.

2. Бег в легком темпе – 20 минут.

3. Бег в своем темпе – 40 минут.

4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 3 – Координационная подготовка

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.1. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

3.2. Бег на месте, высоко поднимая бедро – 4 раза; бег на месте захлестыванием голени – 4 раза - повторить 3 серии без остановки – это 1 серия. Выполнить 4 подхода.

4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Жонглирование теннисными мячами.

7. Жонглирование двумя мячами с партнером (можно заменить мячи на мягкие игрушки). У занимающегося мяч в руках, когда партнер бросает мяч нужно подбросить свой мяч над собой, а мяч партнера успеть поймать и снова бросить партнеру. Стараться успеть поймать свой мяч. 3 серии по 20 попыток.

8. Установите два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его – по 10 раз в каждую сторону 3 серии.

9. Упражнения для развития координации с разметкой и мячом. Каждый раз контролировать – все шаги приставные, нет скрестных шагов. При передаче мяча двумя руками снизу контролировать: ноги согнуты в коленных суставах, стопы параллельно, руки максимально прямые, параллельно полу, кисти опустить вниз. Серия – 1 упражнение: по 5 раз в каждую сторону, 2 упражнение: 10 раз, 3 упражнение: 10 раз, 4 упражнение по 5 раз в каждую сторону. Выполнить 3 серии. Выполнять согласно видео уроку.

10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Выполнение упражнений согласно видео уроку.

Блок 4 Подводящие упражнения у зеркала

1. Наклон к правой ноге, к левой ноге, наклон вперед.

2. Упражнение поперечный «шпагат»; левый, правый продольный «шпагат», поперечный «шпагат».

3. Исходное положение-спортивная стойка в степе «ап-соги» (подскоки, пружинящие движения):

4. Повороты корпуса на месте;

Отработка «заряда» бедра на боковой удар ногой «долио-чаги»; на удар сверху-вниз «нерьё-чаги», на боковой толкающий удар «миро-чаги».

5. Отработка ударов по воздуху: боковой удар ногой «долио-чаги»; удар сверху-вниз «нерьё-чаги»; боковой толкающий удар «миро-чаги» дальней («задней») ногой со степа.

6. Отработка ударов по «ракеткам»:

Уровень атаки – средний (живот).

Боковой удар дальней («задней») ногой «долио-чаги» со степа.

Боковой толкающий удар «миро-чаг» дальней («задней») ногой со степа.

Уровень атаки – голова.

Боковой удар дальней («задней») ногой «долио-чаги» со степа.

Удар сверху-вниз «нерьё-чаги» дальней («задней») ногой со степа.

7. Отработка ударов передней ногой: боковой удар ногой «долио-чаги»; удар сверху-вниз «нерьё-чаги»; боковой толкающий удар «миро-чаги» дальней («задней») ногой со степа.

Блок 5 – Силовая подготовка

1.1. Отжимания на пальцах – 100 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

1.2. Отжимания на пальцах – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2.1. Приседания – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2.2. Приседания – 400 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.1. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.2. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

7. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

8. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

9. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.

10. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

11. Отжимания от опоры в упоре сзади. Сгибать руки до прямого угла в локтевом суставе. Количество: 3 серии по 40 раз. Выполнять согласно видео уроку.

12. Связка упражнений:

1. Прыжки с разведением ног и рук – 30 раз.

2. Упор лежа, коснуться правой кистью левого плеча, левой – правого, правой кистью коснуться левого колена (ногу притянуть к себе), левой – правого – 40 касаний.

3. Упор лежа, прыжком упор сидя – 30 раз.

Выполнить 3 серии. Согласно видео уроку.

13. Связка упражнений со скольжением:

1. Выпады назад со скольжением 20 раз на каждую ногу.

2. Отжимание, упор присев с помощью скольжения – 20 раз.

3. «Скалолаз» с помощью скольжения – 20 раз.

4. Лежа на спине ноги прямые, таз на весу (туловище). С помощью скольжения пятками притянуть ноги к себе – 20 раз.

Выполнить 3 серии, согласно видео уроку. Можно заниматься на скользкой поверхности или под ноги положить что-то скользящее по поверхности.

14. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 6 – Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 7 – Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение.

2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете.

3. Доклад на тему – «Мой Кумир в тхэквондо». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

4. Доклад на тему – «История тхэквондо». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

5. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

6. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших борцов». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

7. Доклад на тему – «Тхэквондо как вид спорта. Каким он зародился, через что прошел и каким он теперь».

8. Доклад на тему – «Новшества в тхэквондо. Видео-просмотр».

9. Доклад на тему – «Почему я люблю тхэквондо».
 10. Придумать упражнение для развития координационных качеств, выполнить его и записать в дневнике правила выполнения. Снять видео или фото отчет.
 11. Выполните шпагат поперечный и сфотографируйте наилучший результат. Отрадите в дневнике и в отчете тренеру.
 12. Доклад на тему – «Идеальный образ спортсмена. Какой он: умения, черты характера, сильные и слабые стороны».
 13. Доклад – «История выступлений российских мужских и женских сборных команд по тхэквондо на Олимпийских играх».
 14. Доклад: «История великого тренера» на выбор.
 15. Доклад: «Подвиг в спорте». Выберите понравившуюся историю из жизни и опишите.
 16. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях. Не обязательно писать или печатать – схема, рисунок, презентация.
- Блок 8 – Теоретическая подготовка, психологическая подготовка
1. Просмотр соревнований. Обратите внимание на движения, перемещения, взаимодействие борцов между собой и отобразите в дневнике спортсмена. Смотреть ссылку.
 2. Изучение правил классического тхэквондо. Смотреть ссылку. Опишите кратко в дневнике несколько наиболее запоминающихся правил игры или правил связанных с организацией, проведением, инвентарем.
 3. Изучение правил других видов борьбы. Изучаем в самостоятельном темпе. Смотреть ссылку.
 4. Изучение теоретических тем. Краткий анализ полученной информации отразить в спортивном дневнике и отправить тренеру. Смотреть ссылку.
 - 4.1. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.
 - 4.2. Питание спортсмена.
 - 4.3. История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и тхэквондо.
 - 4.4. Анатомия спортсмена: сердечнососудистая система. Понятие выносливости.
 - 4.5. Пять физических качеств: скорость, выносливость, гибкость, координация, сила. Что это и их значимость в жизни и тхэквондо.
 - 4.6. Анатомия спортсмена: взаимосвязь деятельности мозга и наших движений. Глазомер, периферическое зрение.
 5. Идеомоторная тренировка. Внимательное представление себя при выполнении технических приемов в игровых условиях. Можно выполнять, закрыв глаза.
 6. Просмотр соревнований на ваш выбор с участием любых стран. Анализ занести в дневник: почему именно эта борьба, что впечатлило в действиях борцов, тренеров и т.д.
 7. Игра в шахматы – 1 партия.
 8. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность.

Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными тхэквондистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса.

Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Высочайший и 45 безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах.

Однако у 11-12летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям.

Для развития активного, творческого отношения тхэквондистов к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ. На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по тхэквондо, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют

интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга.

Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения тхэквондистов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к тхэквондо и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медикобиологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших тхэквондистов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с 46 ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений. Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому

способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы.

Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления перед боем и во время награждения. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно–соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

ТАБЛИЦА 5.1 Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Спортивно – оздоровительный этап			
Развитие физических качеств с учетом специфики тхэквондо, физическая техническая подготовка	Восстановление функционально-го состояния организма работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок в тренировочном занятии и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно водные закалывающего сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс – восстановление после перенапряжения.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико – гигиенических) с учётом возраста, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро -, мезо -и макроциклов, широкое использование переключение, чёткую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приёмов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико - гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления. Сон – отдых и другие приёмы психогигиены и психотерапии.

Педагогический и врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль).

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (тхэквондо); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям тхэквондо и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям тхэквондо и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена. Оперативный контроль осуществляется путём педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви), соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведение мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Для участия в соревнованиях по тхэквондо требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

При проведении педагогического контроля и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико – тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

6.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки

Для спортивно-оздоровительного этапа специально были разработаны и апробированы контрольные нормативы по общей физической подготовке, характеризующие уровень физического развития занимающихся и позволяющие отследить степень физической подготовленности для дальнейших занятий и их целесообразность.

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке осуществляется один раз в год: в конце учебного года. (Таблица № 6.1.1)

Таблица 6.1.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки
Нормативы ОФП и СФП по тхэквондо на этап начальной подготовки

N п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (с)										
2	Прыжок в длину с места (см)										
3	Челночный бег 3 x 10 м (с)	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0	15,6	15,7	15,8	15,9	16,00
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	—	—	—	—	—	10	9	8	7	6
5	Подтягивание на перекладине	5	4	3	2	1	—	—	—	—	—
6	Подъём туловища лёжа на полу (пресс)	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15

Технический тест тхэквондиста:

Выполнение стойки, блоков.

Удары ногами, руками.

Прыжковая техника.

Перемещения с блоками и ударами,

Удары ногами по снарядам (лапам, макивари)

Пхумсэ (формальные технические комплексы)

Контрольный тест по СФП.

Тест на скорость

- удары (правой, левой ногой) по снаряду 10-12 раз за 10 сек.(5-7 раз за 10 сек.) Тест на статику

– плавный вынос ноги по траектории с фиксацией в конечной фазе.

5.2 Требования к уровню подготовки обучающихся.

К концу обучения по программе обучающиеся должны знать:

- Основы истории развития тхэквондо в своём городе, области, крае, страны и зарубежом, 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; Уметь:
- Самостоятельно проводить зарядку;
- Наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;
- Выполнять правила техники безопасности на занятиях по единоборствам.

5.3. Планируемые результаты.

Результативность освоения программы оценивается промежуточным и текущим контролем. Текущий контроль проводится в течение всего года.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полгода. Она предусматривает зачетные занятия по общей и специальной подготовке, выполнение контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года в форме тестирования по ОФП, СФП, ТТП.

После обучения на спортивно- оздоровительном этапе спортсмен должен знать:

- Основы истории развития тхэквондо в своем городе, области, крае, стране и за рубежом, становление единоборств в родном крае;
- Закономерности индивидуального развития человека, санитарно- гигиенические нормы;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- Формы и средства организации самостоятельных занятий.
- Базовые стойки тхэквондо, названия блоков, удары ногами, руками.

Обучающийся должен выполнять:

- контрольные нормативы по ОФП.
- контрольные тесты по СФП.
- технический тест по тхэквондо: выполнять блоки, удары ногами, руками, перемещения с блоками и ударами.

Спортсмен должен уметь самостоятельно проводить зарядку; выполнять правила техники безопасности на занятиях по тхэквондо.

ОЖИДАЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Формирование знаний по истории развития тхэквондо в своем городе, области, крае, стране и за рубежом, становление единоборств в родном крае, о правилах соревнований, режиме дня спортсмена;

- Привитие основ здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;
- Формирование навыков выполнения базовой техники тхэквондо.

- Формирование и улучшение двигательных навыков, быстроты и выносливости обучающихся.

- Развитие общефизической подготовленности обучающихся.
- Развитие специальных, скоростно-силовых способностей обучающихся.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Список литературы для тренеров-преподавателей

- Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
- Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
- Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
- Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 320 стр.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
- Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2013.
- Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
- Пилюян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2010.
- Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.
- Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
- Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
- Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

7.2 Список литературы для обучающихся

- Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
- Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.

7.3. Перечень интернет-ресурсов

Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации тхэквондо <http://itf-russia.ru/>

Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
Официальный интернет-сайт федерации тхэквондо Ростовской области
<https://lektsia.com/15xe47.html>
Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763534

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен с 13.02.2025 по 13.02.2026