

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо  (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 г. № 62).

Программа охватывает комплекс параметров подготовки начинающих тхэквондистов к переходу в группы учебно-тренировочной подготовки. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Данная программа по обучению тхэквондо является модифицированной и относится к **физкультурно-спортивной направленности.** Программа по обучению тхэквондо составлена на основе авторской программы Левашова А.В. Тхэквондо – обучение спортивным единоборствам /А.В. Левашов // Дополнительные образовательные программы. – 2011. - № 3 с.43-55.

**Новизна программы заключается в том,** что в процессе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность освоения знаний.

Учащиеся приобретают углубленные знания в данном виде спорта, потому что соблюдаются правила «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующие выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

**Актуальность программы** заключается в том, что тхэквондо как вид спорта с каждым годом становится все более популярным в нашей стране. Тхэквондо представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную тренированность тхэквондиста и содействует его всестороннему физическому развитию, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

**Педагогическая целесообразность** программы по обучению тхэквондо в том, что она носит практико-ориентированный характер, направлена на овладение обучающимися основными приемами и техникой тхэквондо. В результате освоения тхэквондо учащиеся физически развиты: развито внимание, усидчивость, наглядно-образное мышление, гибкость, ловкость.

**Цель программы:** всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности посредством обучения тхэквондо.

В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

**образовательные:**

• привлечение максимального числа детей и подростков к занятиям тхэквондо;

• организация учебно-тренировочного процесса с использованием передовых педагогических технологий;

• совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;

• развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости;

• совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

• профессиональная ориентация учащихся.

**развивающие:**

• приобретение навыков использования специализированного инвентаря и экипировки;

• приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

• формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

**воспитательные:**

• воспитание специальных психических качеств;

• гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

**здоровьесберегающие:**

• укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности.

**Основные педагогические принципы:**

- доступность;

- прочность знаний, умений и навыков;

- использование на занятиях наглядности, технических средств;

- связь с жизнью;

- использование межпредметных связей (биология, анатомия, математика).

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения;

- подвижные игры и игровые упражнения;

- элементы акробатики (кувырки, кульбиты, повороты, т.д.);

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метания лёгких снарядов (теннисные и набивные мячи);

- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Срок реализации программы:** 4 года.

**Возраст учащихся:** 10-16 лет.

Режим работы 1 года обучения: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Режим работы 2 года обучения: 4 раза в неделю по 2 академических часа.

Режим работы 3 года обучения: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Режим работы 4 года обучения: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

В результате обучения по дополнительной образовательной программе по обучению тхэквондо учащиеся должны:

|  |  |
| --- | --- |
| **знать** | **уметь** |
| * значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины * строение организма человека, личной гигиене и закаливании, режиме дня и основах самоконтроля * технике безопасности * правилах поведения в спортивном зале * зарождении тхэквондо * технике тхэквондо * специальной амуниции, инвентаре и оборудовании зала * тактике, задачах тактической подготовки, структуре тактических действий тхэквондиста * боевых дистанциях * правилах проведения соревнований по тхэквондо (ВТФ) * значении регулярных медицинских осмотров * влиянии вредных привычек на организм занимающихся | * выполнять разминку, комплексы корригирующей гимнастики, комплексы упражнений утренней зарядки * вести дневник спортсмена * составлять комплексы упражнений по общей физической подго­товке, а также по обучению передвижениям * выполнять упражнения специальной физической подготовки * выполнять строевые упражнения * составлять комплексы упражнений по физической, технической и тактической подготовке * играть в спортивные и подвижные игры направленные на развитие силы, скорости, ловкости, выносливости * выполнять акробатические и легкоатлетические * возрастных особенностей и подготовки * выбирать наиболее удобное место для атаки и защиты * работать в качестве судьи на внутренних соревнованиях коллектива * выполнять роли судьи при участниках * выполнение обязанностей помощника соревнований * программу аттестации на 7-5 ( жёлто-зелёный, зелёно-синий пояса) * демонстрировать уровень физической подготовленности |

**Способы проверки:**

- соревнования;

- контрольные задания;

- сдача нормативов;

- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

По окончанию изучения программы по обучению тхэквондо у учащихся должны быть сформированы нижеперечисленные **компетенции**:

**Личностные:** осмысленное и ответственное отношение к собственной телесности; нравственно-этическая ориентация.

**Регулятивные:** самоопределение в здоровом образе жизни; способность к самостоятельным проектным действиям; саморегуляция.

**Познавательные:** понимание общечеловеческих ценностей физической культуры; опыт восприятия картины мира; умение работать с инструкциями.

**Коммуникативные:** способность и готовность сотрудничать;контроль, коррекцияи оценка действий партнера.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы: мониторинг, сдача контрольных нормативов, соревнования.

Качество усвоения учебного материала (ЗУН) отслеживается путём мониторинга и сдачи контрольных нормативов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень усвоения ЗУН** | **Требования предъявляемые к качеству ЗУН** |
| репродуктивный | Выполнение основных упражнений на месте и в движении, общеразвивающих и корригирующих упражнений. |
| конструктивный | Владение техникой и тактикой тхэквондо, быстрота, интенсивность и ситуативность мышления. Доведение освоенных движений до уровня закрепленного навыка. Изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов. |

Мониторинг проводится путем наблюдения при выполнении самостоятельной работы.

**Контрольные нормативы для групп спортивно-оздоровительной техники первого года обучения:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Контрольные  упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| Отл. | Хор. | Удовл. | Отл. | Хор. | Удовл. |
| 1 | Челн, бег 3х10 м (с) | 8.4 | 8.9 | 9.4 | 8.8 | 9.4 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м с ходу (с) | 5.6 | 5.7 | 5.8 | 5.8 | 5.9 | 6.0 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 180 | 175 | 165 | 175 | 170 | 165 |
| 4 | Бег 6 мин (с) | 1250 | 900-1050 | 850 | 1050 | 750-950 | 650 |
| 5 | Отжимание (раз) | 20 | 15 | 12 | 14 | 10 | 1 |
| 6 | Жим. Пресс (раз) | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 |

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки**

**второго года обучения:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Контрольные  упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| Отл. | Хор. | Удовл. | Отл. | Хор. | Удовл. |
| 1 | Челн, бег 3х10 м (с) | 7.6 | 8.0 | 8.6 | 8.0 | 8.6 | 9.0 |
| 2 | Бег 30 м с ходу (с) | 5.2 | 5.3 | 5.4 | 5.4 | 5.5 | 5.6 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 185 | 180 | 170 | 180 | 175 | 170 |
| 4 | Бег 6 мин (с) | 1200 | 800-950 | 1000 | 1100 | 700-900 | 600 |
| 5 | Отжимание (раз) | 25 | 20 | 17 | 19 | 15 | 3 |
| 6 | Жим. Пресс (раз) | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 12 |

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки**

**третьего года обучения:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Контрольные  упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| Отл. | Хор. | Удовл. | Отл. | Хор. | Удовл. |
| 1 | Челн, бег 3х10 м (с) | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 8.4 | 9.0 | 9.6 |
| 2 | Бег 30 м с ходу (с) | 5.0 | 5.1 | 5.2 | 5.3 | 5.4 | 5.6 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 190 | 185 | 175 | 185 | 180 | 175 |
| 4 | Бег 6 мин (с) | 1150 | 850-1000 | 800 | 1000 | 950-750 | 700 |
| 5 | Отжимание (раз) | 30 | 25 | 20 | 24 | 17 | 5 |
| 6 | Жим. Пресс (раз) | 26 | 22 | 20 | 21 | 19 | 14 |

**Контрольные испытания для обучающихся четвертого года обучения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое качество** | **Контрольные упражнения** | | **оценка** |
| **мужчины** | **женщины** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,2 с) | Бег 30 м (не более 5,4 с) | зачтено/незачтено |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 13 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с) | зачтено/незачтено |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 40 с) | Бег 500 м (не более 2 мин) | зачтено/незачтено |
| Сила | Подтягивания на перекладине  (не менее 6 раз) | Подтягивания на перекладине  (не менее 3 раз) | зачтено/незачтено |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу  (не менее 15 раз в течение 30 с) | Подъем туловища лежа на полу  (не менее 15 раз в течение 30 с) | зачтено/незачтено |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 1,3 м) | Прыжок в длину с места  (не менее 1,3 м) | зачтено/незачтено |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | зачтено/незачтено |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Годы обучения** | | | | |
| **Этап обучения** | **1 год**  **обучения** | **2 год обучения** | **3 год**  **обучения** | **4 год обучения** |
| Возраст учащихся | 10-12 | 10-12 | 10-16 | 10-16 |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Наполняемость группы | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Физическая подготовка | 18 | 18 | 60 | 40 |
| ОФП | 146 | 146 | 200 | 51 |
| СФП и СТП | 38 | 38 | 140 | 104 |
| Соревнования и контрольные испытания | 10 | 10 | 4 | 10 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 10 | 9 |
| Медицинское обследование | 4 | 4 | 2 | 2 |
| **Всего часов** | **216** | **216** | **216** | **216** |

**Учебно-тематический план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Разделы программы** | **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Основы теоретической подготовки | **8** | **8** |  |
|  | Общая физическая подготовка | **146** |  | **146** |
|  | Специальная физическая подготовка | **10** |  | **10** |
|  | Техническая подготовка | **14** |  | **14** |
|  | Тактическая подготовка | **14** |  | **14** |
|  | Специальные подготовительные упражнения | **10** |  | **10** |
|  | Соревновательная практика | **6** |  | **6** |
|  | Выполнение контрольных нормативов | **4** |  | **4** |
|  | Медицинское обследование | **2** |  | **2** |
| **ИТОГО:** | | **216** | **8** | **208** |

**Содержание программы первого года обучения.**

**Раздел 1. Основы теоретической подготовки**

**Теория.** Инструкции по технике безопасности. История возникновения тхэквондо в России. Гигиена спортсмена, анатомо-физиологическое строение человека. Дневник самоконтроля. Правила тхэквондо, правила соревнований и судейства. Инструкторская практика. Спортивная терминология, судейская терминология и жесты. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

**Тип:** Занятие сообщения (изучения) новых знаний.

**Форма:** беседа.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

**Практика:** Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, широкого круга двигательных умений и навыков. Становление принципов здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Освоение основ техники тхэквондо. Техника безопасного использования оборудования и инвентаря.

**Тип:**Занятие применения знаний, умений, навыков.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**Практика:** Основные методики тренировки в тхэквондо. Овладение основными разделами техники тхэквондо: техника разминки, удары в атакующих действиях, удары в контратакующих действиях, техника работы в клинче. Развитие специальных физических качеств: скорость приёмов, перемещений, уходов, уклонов, т.д. Отработка упражнений для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнений с отягощением, специальных имитационных упражнений, т.д. Развитие морально-волевых качеств.

**Тип:**Занятие применения знаний, умений, навыков.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 4. Техническая подготовка.**

**Практика:** Совершенствование общих и специальных координационных способностей. Расширение двигательного опыта. Ознакомление, усвоение на уровне двигательного умения и двигательного навыка оптимального объема общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Основы базовой техники: основные стойки, защитные и атакующие действия ногами и руками, стэпы.

**Тип:**Комбинированное занятие.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Практика:** отработка действий тактической направленности: подготовительные, наступательные и оборонительные. Формирование индивидуального технико-тактического арсенала и достижение высокой эффективности его применения.

**Тип:** Занятие применения знаний, умений, навыков.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 6. Специальные подготовительные упражнения.**

**Практика:** Отработка специальных подготовительных упражнений на развитие силы тхэквондиста: общеразвивающие силовые упражнения на гимнастических снарядах и без них, упражнения с отягощением, в сопротивлении с партнёром, т.д. Специально-подготовительные упражнения: изучение базовой стойки, ударной техники руками, простых технических действий ногами, степов и перемещений, сложной ударной техники, защитных действий руками, провоцирование и входы в атаку и контратаку, удержание площадки, развитие морально-волевых действий.

**Тип:** Занятие формирования умений и навыков.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 7. Соревновательная практика.**

**Практика:** Содержание и организация системы соревновательной практики спортсменов-тхэквондистов.

**Тип:** Занятие закрепления и развития знаний, умений, навыков.

**Форма:** участие в соревнованиях разных уровней.

**Раздел 8. Выполнение контрольных нормативов.**

**Практика:** Совершенствование спортивного мастерства. Выполнение нормативов. Контроль за состоянием спортивной подготовленности.

**Тип:**Занятие применения знаний, умений, навыков.

**Форма:** проверка усвоения техники тхэквондо.

**Раздел 9. Медицинское обследование.**

**Практика:** Показания и противопоказания к занятиям спортом. Медицинские и восстановительные мероприятия.

**Тип:**Комбинированное занятие.

**Форма:** обследования на базе поликлиник, физдиспансеров.

**Практический материал**

* 1. Общая физическая подготовка:

- прыжки, бег, метания;

- строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;

- прикладные упражнения;

- упражнения с теннисным мячом, метания теннисного мяча, ловля мяча при бросках в парах;

- упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг.);

- упражнения с отягощением ( гантели от 0,5 кг., блины от штанги до 5 кг.);

- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);

- акробатические упражнения; кувырки, перевороты, падения, стойки на руках;

- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;

- упражнения в самостраховке и страховке партнёра;

- подвижные и развивающие игры, эстафеты;

- упражнения на гибкость и расслабление мышц, растягивание мышц, связок и сухожилий;

- силовые упражнения;

- упражнения в парах.

2. Упражнения для развития ловкости:

- прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

- прыжки вверх на заданную высоту;

- разнообразные упражнения на гимнастической скамейке;

- прохождение отрезков разной длины с закрытыми глазами после неоднократных вращений вокруг себя;

- кувырки вперёд, назад, через левое, правое плечо;

- стойка на лопатках, на руках, переход со стойки на руках в положение мостик;

- страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперёд;

- упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации;

- ловля предметов при бросках в парах;

- подвижные игры и эстафеты.

3. Упражнения для развития быстроты:

- подвижные игры, спортивные игры по упрощённым правилам;

- эстафеты;

- бег с гандикапом (фора, преимущество);

- имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных позиций (сидя, лёжа, стоя);

- бег с максимальной или вариативной частотой движений; бег с ускорением; выполнение циклических упражнений со старта без команды или по команде стартёра;

- бег с вариативной скоростью в пределах индивидуального максимума в конкретном упражнении.

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

- скоростные упражнения в облегчённых и осложнённых условиях;

- скоростные упражнения с применением дополнительных предметов;

- выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движения;

- скоростно-силовые упражнения.

5. Упражнения на развитие силы:

- упражнения на перекладине;

- упражнения на брусьях;

-упражнения с лёгким отягощением;

-упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола);

-упражнения с сопротивлением партнёра.

6. Упражнения на развитие выносливости:

- кроссовый бег;

- лыжи;

- плавание;

- спортивные игры.

7. Специальная физическая подготовка:

- специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации;

- специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений;

- специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

**Учебно-тематический план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Разделы программы** | **всего** | **теория** | **практика** |
| **1** | Основы теоретической подготовки | **8** | **8** |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | **146** |  | **146** |
| **3** | Специальная физическая подготовка | **10** |  | **10** |
| **4** | Техническая подготовка | **14** |  | **14** |
| **5** | Тактическая подготовка | **14** |  | **14** |
| **6** | Специальные подготовительные упражнения | **10** |  | **10** |
| **7** | Соревновательная практика | **6** |  | **6** |
| **8** | Выполнение контрольных нормативов | **4** |  | **4** |
| **9** | Медицинское обследование | **2** |  | **2** |
| **ИТОГО:** | | **216** | **8** | **208** |

**Содержание программы второго года обучения.**

**Раздел 1. Основы теоретической подготовки**

**Теория.** Инструкции по технике безопасности. История возникновения тхэквондо в России. Гигиена спортсмена, анатомо-физиологическое строение человека. Дневник самоконтроля. Правила тхэквондо, правила соревнований и судейства. Инструкторская практика. Спортивная терминология, судейская терминология и жесты. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

**Тип:** Занятие сообщения (изучения) новых знаний.

**Форма:** беседа.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

**Практика:** Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, широкого круга двигательных умений и навыков. Становление принципов здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Освоение основ техники тхэквондо. Техника безопасного использования оборудования и инвентаря.

**Тип:**Занятие формирования умений и навыков.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**Практика:** Основные методики тренировки в тхэквондо. Овладение основными разделами техники тхэквондо: техника разминки, удары в атакующих действиях, удары в контратакующих действиях, техника работы в клинче. Развитие специальных физических качеств: скорость приёмов, перемещений, уходов, уклонов, т.д. Отработка упражнений для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнений с отягощением, специальных имитационных упражнений, т.д. Развитие морально-волевых качеств.

**Тип:**Занятие обобщения и систематизации знаний, умений.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 4. Техническая подготовка.**

**Практика:** Совершенствование общих и специальных координационных способностей. Расширение двигательного опыта. Ознакомление, усвоение на уровне двигательного умения и двигательного навыка оптимального объема общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Основы базовой техники: основные стойки, защитные и атакующие действия ногами и руками, стэпы.

**Тип:**Занятие применения знаний, умений, навыков.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Практика:**Отработка действий тактической направленности: подготовительные, наступательные и оборонительные. Формирование индивидуального технико-тактического арсенала и достижение высокой эффективности его применения.

**Тип:**Занятие формирования умений и навыков.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 6. Специальные подготовительные упражнения.**

**Практика:** Отработка специальных подготовительных упражнений на развитие силы тхэквондиста: общеразвивающие силовые упражнения на гимнастических снарядах и без них, упражнения с отягощением, в сопротивлении с партнёром, т.д. Специально-подготовительные упражнения: изучение базовой стойки, ударной техники руками, простых технических действий ногами, степов и перемещений, сложной ударной техники, защитных действий руками, провоцирование и входы в атаку и контратаку, удержание площадки, развитие морально-волевых действий.

**Тип:**Занятие формирования умений и навыков.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 7. Соревновательная практика.**

**Практика:** Содержание и организация системы соревновательной практики спортсменов-тхэквондистов.

**Тип:**Занятие применения знаний, умений, навыков.

**Форма:** участие в соревнованиях разных уровней.

**Раздел 8. Выполнение контрольных нормативов.**

**Практика:** Совершенствование спортивного мастерства. Выполнение нормативов. Контроль за состоянием спортивной подготовленности.

**Тип:**Комбинированное занятие.

**Форма:** Проверка усвоения техники тхэквондо.

**Раздел 9. Медицинское обследование.**

**Практика:** Показания и противопоказания к занятиям спортом. Медицинские и восстановительные мероприятия.

**Тип:**Контрольное занятие.

**Форма:**обследования на базе поликлиник, физдиспансеров.

**Практический материал**

1. Общая физическая подготовка:

- упражнения на гибкость;

- силовые упражнения;

- упражнения на расслабление мышц, на растягивание мышц, связок и сухожилий;

- упражнения в парах.

2. Упражнения для развития ловкости:

- прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

- прыжки вверх на заданную высоту;

- стойки на одной ноге;

- упражнения на гимнастической скамейке;

- игры, эстафеты, полосы препятствий;

- кувырки вперёд, назад, через левое плечо, правое;

- колесо через левое плечо, правое;

- стойка на лопатках, на руках у опоры;

- вставание со стойки на руках в положение мостик;

- страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперёд;

- упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации;

- ловля предметов при бросках в парах;

- упражнения с набивным мячом;

- упражнения на гимнастических снарядах;

- футбол, регби, настольный теннис, бадминтон;

- подвижные игры и эстафеты.

3. Упражнения для развития быстроты:

- подвижные игры, спортивные игры по упрощённым правилам;

- эстафеты;

- бег с гандикапом;

- имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений;

- бег с максимальной или вариативной частотой движений, бег с ускорением, выполнение циклических упражнений со старта;

- бег с вариативной скоростью;

- езда на велосипеде по волнообразной поверхности;

- скоростные упражнения;

- скоростно-силовые упражнения.

4. Упражнения на развитие быстроты реакции:

- упражнения на концентрацию внимания;

- упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц.

5. Упражнения на развитие силы:

- упражнения на перекладине;

- упражнения на брусьях

7. Специальная физическая подготовка:

- специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации;

- специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений;

- специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

8. Тактическая подготовка:

- организация занимающихся без партнёра на месте, в движении;

- выполнение приёма по заданию тренера;

- методические приёмы обучения основам техники тхэквондо;

- изучение базовых стоек;

- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;

- упражнения в базовых стойках;

- выполнение базовой программной техники;

- различные дистанции;

- методические приёмы обучения технике захватов, ударов, защит и контратак;

- обучение технике захвата на месте;

- обучение ударам в движении;

- обучение приёмам защиты в движении;

- сдача нормативов; соревнования.

**Учебно-тематический план третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Разделы программы** | **всего** | **теория** | **практика** |
| **1.** | Основы теоретической подготовки | **8** | **8** |  |
| **2.** | Общая физическая подготовка | **146** |  | **146** |
| **3.** | Специальная физическая подготовка | **10** |  | **10** |
| **4.** | Техническая подготовка | **14** |  | **14** |
| **5.** | Тактическая подготовка | **14** |  | **14** |
| **6.** | Специальные подготовительные упражнения | **10** |  | **10** |
| **7.** | Соревновательная практика | **6** |  | **6** |
| **8.** | Выполнение контрольных нормативов | **4** |  | **4** |
| **9.** | Медицинское обследование | **2** |  | **2** |
| **ИТОГО:** | | **216** | **8** | **208** |

**Содержание программы третьего года обучения.**

**Раздел 1. Основы теоретической подготовки**

**Теория.** Инструкции по технике безопасности. История возникновения тхэквондо в России. Гигиена спортсмена, анатомо-физиологическое строение человека. Дневник самоконтроля. Правила тхэквондо, правила соревнований и судейства. Инструкторская практика. Спортивная терминология, судейская терминология и жесты. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

**Тип:** Занятие сообщения (изучения) новых знаний.

**Форма:** беседа.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

**Практика:** Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, широкого круга двигательных умений и навыков. Становление принципов здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

**Тип:**Занятие обобщения и систематизации знаний, умений.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**Практика:** Основные методики тренировки в тхэквондо. Овладение основными разделами техники тхэквондо: техника разминки, удары в атакующих действиях, удары в контратакующих действиях, техника работы в клинче. Развитие специальных физических качеств: скорость приёмов, перемещений, уходов, уклонов, т.д. Отработка упражнений для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнений с отягощением, специальных имитационных упражнений, т.д. Развитие морально-волевых качеств.

**Тип:**Занятие обобщения и систематизации знаний, умений.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 4. Техническая подготовка.**

**Практика:** Совершенствование общих и специальных координационных способностей. Расширение двигательного опыта. Ознакомление, усвоение на уровне двигательного умения и двигательного навыка оптимального объема общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

**Тип:**Занятие формирования умений и навыков.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Практика:**Отработка действий тактической направленности: подготовительные, наступательные и оборонительные.

**Тип:**Занятие формирования умений и навыков.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 6. Специальные подготовительные упражнения.**

**Практика:** Отработка специальных подготовительных упражнений на развитие силы тхэквондиста: общеразвивающие силовые упражнения на гимнастических снарядах и без них, упражнения с отягощением, в сопротивлении с партнёром, т.д. Специально-подготовительные упражнения: изучение базовой стойки, ударной техники руками, простых технических действий ногами, степов и перемещений, сложной ударной техники, защитных действий руками, провоцирование и входы в атаку и контратаку, удержание площадки, развитие морально-волевых действий.

**Тип:**Занятие формирования умений и навыков.

**Форма:** практические тренировки.

**Раздел 7. Соревновательная практика.**

**Практика:** Содержание и организация системы соревновательной практики спортсменов-тхэквондистов.

**Тип:**Комбинированное занятие.

**Форма:** участие в соревнованиях разных уровней.

**Раздел 8. Выполнение контрольных нормативов.**

**Практика:** Совершенствование спортивного мастерства. Выполнение нормативов. Контроль за состоянием спортивной подготовленности.

**Тип:**Комбинированное занятие.

**Форма:** Проверка усвоения техники тхэквондо.

**Раздел 9. Медицинское обследование.**

**Практика:** Показания и противопоказания к занятиям спортом. Медицинские и восстановительные мероприятия.

**Тип:**Контрольное занятие.

**Форма:**обследования на базе поликлиник, физдиспансеров.

**Учебно-тематический план четвертого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | Физическая культура и спорт в России. ОФП. СФП. Техническая и тактическая подготовка. Контрольные испытания | **24** | **1** | **23** |
|  | Краткий обзор развития тхэквондо. ОФП. СФП. Техническая и тактическая подготовка.Участие в соревнованиях | **24** | **1** | **23** |
|  | Правила соревнований. ОФП. СФП. Техническая и тактическая подготовка. Участие в соревнованиях | **24** | **1** | **23** |
|  | Анатомо-физиологические особенности организма человека.ОФП. СФП. Техническая и тактическая подготовка. Участие в соревнованиях | **24** | **1** | **23** |
|  | Психологическая подготовка.ОФП. СФП. Техническая и тактическая подготовка. Участие в соревнованиях | **24** | **1** | **23** |
|  | Тактическая подготовка.ОФП. СФП. Техническая и тактическая подготовка. Участие в соревнованиях | **24** | **1** | **23** |
|  | Основы спортивной тренировкиОФП. СФП. Техническая и тактическая подготовка. Участие в соревнованиях | **24** | **1** | **23** |
|  | Основы знаний по гигиене и спортивный контроль.ОФП. СФП. Техническая и тактическая подготовка. Участие в соревнованиях | **24** | **1** | **23** |
|  | Инструкторская и судейская практикаОФП. СФП. Техническая и тактическая подготовка. Контрольные испытания | **24** | **1** | **23** |
|  | ИТОГО: | **216** | **9** | **207** |

**Содержание учебного материала 4 год обучения**

**Теоретический учебный материал:**

1. **Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Основные понятия:физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическое совершенство, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания

1. **Краткий обзор развития тхэквондо.**

Тхэквондо - это боевое искусство без использования оружия. Его родиной является Корея. Дословный перевод с корейского означает «путь, проделанный голыми ногами и руками». Причем ногам отводится особая роль, они более активно задействованы в блоках и ударах, чем руки.

1. **Правила соревнований**

К соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие подготовку по спарринговой технике в течение не менее трёх месяцев. Спортсмены разбиваются на весовые и возрастные категории: мальчики и девочки (9-Ю, 11-12 лет), юноши и Девушки (13-14 лет), юниоры (15-17 лет), взрослые (с 18 лет и старше). Возраст участников соревнований определяется годом рождения. Закаждое результативное действие в корпус спортсмену дается одно результативное очко, в голову - 3очка. Положительные очки присуждают боковые судьи за сильный удар ногой в жилет или в голову, а так же за сильный удар рукой в жилет. Рефери начисляет штрафные очки. Спортсмен дисквалифицируется при наборе четырёх штрафных очков.

**Кёнго**- предупреждение (0,5 балла) даётся за: толчок, обхват, захват соперника;удар в пах, ниже пояса, рукой в лицо, коленом; поворот спиной к сопернику;имитация травмы, излишнюю эмоциональность, некорректное поведение, прочие нарушения.

**Камджём**- штрафное очко (1 балл) даётся за: сильный удар рукой в лицо; бросок; выход за ограничительную линию (12\*12 метров); атака упавшего партнёра; некорректное поведение; атака после остановки поединка; удар головой.

Длительность поединков: три раунда по три минуты с перерывом одна минута, для детей до 14 лет - три раунда по две минуты с перерывом тридцать секунд (возможно сокращение до двухраундов).

1. **Анатомо-физиологические особенности организма человека.**

Физическое воспитание изменяет организм человека, причем изменения затрагивают, иногда очень глубоко, и строение организма и его функциональные отправления. Очень важны точные представления о механизмах, по которым протекают функциональные изменения в организме. В изучении жизнедеятельности организма человека основную роль играют биологические науки – анатомия, физиология, гигиена.**Анатомия**изучает форму и строение организмов, составляющих их клеток, органов и систем; объясняет каким образом то или иное строение обеспечивает особенности жизнедеятельности организма в целом и функциональные отправления отдельных анатомических (морфологических) структур.

**Физиология** устанавливает закономерности функционирования живых систем, изучает взаимосвязи и особенности жизнедеятельности в разных условиях окружающей среды и при изменении внутренней среды организма.

1. **Основы знаний по гигиене и спортивный контроль.**

Выполнение правил личной гигиены имеетважное значение для укрепления здоровья и повышения работоспособности тхэквондиста.

1. **Психологическая подготовка.**

Под психологической подготовкой спортсмена тренеры, как правило, подразумевают воспитание в нем способности противостоять таким чувствам, как страх перед противником, неуверенность в победе (фрустрация) и, наоборот, необоснованная уверенность в себе, приводящая к несерьезнойтехнической и физической подготовке.

1. **Основы спортивной тренировки**

Тренировка тхэквондиста – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

Развитие у спортсменов таких качеств как: быстрота, координация, выносливость, сила, мастерство.

1. **Тактическая подготовка.**

Т**актика поединка в тхэквондо** — искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. В тактике тхэквондиста проявляются не только уровень его техники, физической и психологической подготовленности, но и главные черты характера. Тактическое мастерство проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять индивидуальную манеру боя. Атака, контратака, оборонительные действия, планирование боя.

1. **Инструкторская и судейская практика.**

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

- Овладеть терминологией тхэквондо и применять ее в занятиях.

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники.

- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

- Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник

самоконтроля.

- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Практические занятия:**

*Общая и специальная физическая подготовка.*

Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Практические занятия. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

*Основы техники Пхумсе.*

Методические приемы обучения защиты ударов и контрударов.

*Технико-тактическая подготовка.*

Обучение технике и тактике передвижения в стойках, прямых ударов, боковых ударов и ударов с разворота . Бой с тенью в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Защита в движении вперед, назад, боком. Изучение и усвоение сложной техники в Пхумсе , ударов и т.д.

Оборудование и инвентарь: боксерские мешки; протекторы, шлемы;

боксерские лапы; лапы-ракетки; макивара; скакалки; набивные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа предлагает инновационные формы организации занятий, эффективные методы образовательно – воспитательной деятельности работы с детьми: беседы – показ, беседа – обсуждение, ситуационно – ролевые игры, игры – путешествия, конкурсы, викторины, самостоятельная работа, соревнования, заочные экскурсии.

Основные этапы занятий по программе:

- организационный момент;

- проверка домашнего задания;

- раздача рабочего материала;

- работа над новыми упражнениями;

- индивидуальное консультирование;

- устранение ошибок по ходу выполнения работ;

- оценка проделанной работы;

- домашнее задание.

Все задания располагаются в порядке возрастающей трудности с учетом возраста учащихся. Освоение темы начинается с формирования элементарных учебных умений и навыков.

На занятиях дети делают различные упражнения, объясняющие выполнение наиболее сложных приемов, а также последовательность выполнения каждого удара.

Каждое занятие заканчивается подведением итогов работы. Программа предполагает коллективные и индивидуальные задания.

В процессе занятий развиваются такие способности как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умение ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований.

Факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо заключаются в систематичности и последовательности обучения.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются у учащихся в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств.

**Техническое оснащение:**

- Лапы

- Хлопушки

- Протектор

- Шлем

- Щитки

- Перчатки

- Бандаж

- Капа

Учебно – дидактический материал: просмотр фильмов, демонстрация соревнований.

**ЛИТЕРАТУРА**

**для педагогов:**

1. Матвеев Л.П. «Планирование и построение спортивной тренировки», 2004г.

2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры», 2001г.

3. Эпов О.Г. «Инновационные технологии в спортивных единоборствах», 2004г.

4. Гил К. «Основы тхэквондо», 2002г.

5. Ким Сэ Хетт «Техника ударов в тхэквондо и ее эффективность», 1993г.

6. Пьяных Т. В. «Добрая дорога к здоровью»

7. Назаренко Л.Д. «Физиология физического воспитания» 2000г.

8. Грецов А.Г. «Лучшие упражнения для сплочения команды», 2009 г.

9. Качаткин В.М. Физическое воспитание в начальной школе – М., 1983 г.

10. Нельсон А., Кокконен Ю. «Анатомия упражнений на растяжку», 2008 г.

**для обучающихся:**

* 1. Бобров Г.А. Гимнастика в школе – М., 1978
  2. Жуков М.Н. «Подвижные игры», 2006 г.
  3. Мейксон Г.Б. Шаукин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – М., 1986г.
  4. Луковицкий К.К. Первая медицинская помощь – М., 1996