****

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо» разработана в соответствии с федеральными нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки Российской Федерации (от 18.11.2015 г. № 09 – 3242)

Данная программа по обучению тхэквондо является относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

**Программа разработана на основе** авторской программы Левашова А.В. Тхэквондо – обучение спортивным единоборствам /А.В. Левашов // Дополнительные образовательные программы. – 2011. - № 3 с.43-55.

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.

**Тематический цикл –** по обучению тхэквондо.

**Уровень сложности программы** «базовый» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и упражнений, гарантированного обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Новизна программы** сосотоит 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** обусловлена тем, что тхэквондо как вид спорта с каждым годом становится все более популярным в нашей стране. Тхэквондо дает возможность не только развивать физические резервы учащихся, но и воспитывает в них самодисциплину, воинский дух, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Благодаря правилам поведения и канонам, которые используются в тхэквондо, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями.

Уверенность в себе, свойственная людям, практикующим тхэквондо, обретается не только благодаря упорной физической тренировке (с целью овладения высшей техникой управления своим телом для ведения боя), но и благодаря умственной дисциплине.

Программа по боевому искусству «тхэквондо» включает в себя боевой и спортивный разделы.

В боевом разделе изучают и осваивают приемы против вооруженного противника или нескольких противников (хасенсул) и «кьек-па»- искусство разбивания твердого предмета. Кьек-па – дает возможность оценить силу, точность удара и умение сконцентрироваться при разбивании твердых предметов.

Спортивный раздел программы состоит из изучения и освоения «пумсе» - комплекса базовых упражнений и «керуги» – спарринга. Выполняя «пумсе», спортсмен ведет бой с воображаемыми противниками. Керуги – это состязание двух реальных спортсменов (олимпийский раздел).

Овладение боевым искусством тхэквондо предполагает совершенствование в течение всей жизни, однако учебно-тренировочный процесс программы требует систематизации и отбора материала, при котором учитываются условия и задачи системы дополнительного образования детей.

**Педагогическая целесообразность** программы по обучению тхэквондо в том, что она носит практико-ориентированный характер, направлена на овладение учащихся 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:**

*Обучающие:*

• привлечение максимального числа учащихся 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.

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

**Возраст учащихся:** 7-15 лет.

Тхэквондо является сложнокоординационным, где двигательной базой являются гимнастические и акробатические упражнения, основу которых желательно закладывать в возрасте 7-8 лет.

Возрастные особенности детей 7-8 лет.

С точки зрения физиологии мышцы не окрепли, скелет не закончил формирование, но организм достигает в своём развитии фазы «готовности к обучению».

Состояние ЦНС позволяет начать изучение координационно-сложных движений и обеспечивает необходимое совершенствование внутренних органов.

При работе с данной возрастной группой особое внимание следует обращать на воспитание уважения к старшим, духа коллективизма, привития любви к спорту.

На данном этапе предпочтительным является комплексно-игровой метод обучения, упрощённые правила, высокая эмоциональность и нагрузки низкой интенсивности.

Возраст учащихся 10–14 лет.

Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У учащихся проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11- 15 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности.

**Срок реализации программы:** 4 года по 216 академических часов на каждом году обучения.

**Режим занятий** 1 год обучения и последующие года по 216 часов (3 занятия в неделю по 2 академических часа).

**Формы** проведения занятий:

1. Форма обучения очная
2. Форма организации работы с учащимися – групповая

**Ожидаемые результаты:**

По итогампервого года обучения учащиеся должны знать:

* Базовые стойки тхэквондистов;
* Выполнение защиты и атаки из базовых стоек;
* Боевые стойки тхэквондиста;
* Передвижения в боевых стойках;
* Базовую технику в передвижениях;
* Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
* Статические и динамические упражнения на растяжку;
* Способы передвижения тхэквондиста в поединке (степ).

По итогампервого года обучения учащиеся должны уметь:

* выполнять базовую защиту руками;
* выполнять базовые удары ногами (ап чаги, долио чаги, миро чаги);
* выполнять базовые удары руками (чируги в разные уровни, сонналь чиги);
* выполнять Пхумсэ №1;
* выполнять упражнения на гибкость и растяжку (шпагат);
* выполнять сложно-координационные упражнения (вращения);

По итогамвторого года обучения учащиеся должны знать:

* сложную технику ударов (твит чаги,нерио чаги, хурио чаги);
* технико-тактические действия тхэквондистов;
* правила соревнования;
* приемы руками и ногами из Пхумсэ №2,№3,№4;
* основы судейства.

По итогамвторого года обучения учащиеся должны уметь:

* выполнять сложную технику ударов ногами без учета скорости;
* применять в учебных поединках тактические действия;
* выполнять приемы из Пхумсэ №2,№3,№4;
* навыки судейства по керуги.

По итогамтретьего года обучения учащиеся должны знать:

* сложную технику ударов (юп чаги, момдолио чаги,момдолиодолио);
* удары руками (палькуп чиги,ме чумок чиги,дюн чумок чиги);
* сложные(двойные блокирующие) действия;
* правила соревнований по Пхумсэ №5,№6,№7;
* навыки судейства по Пхумсэ.

По итогамтретьего года обучения учащиеся должны уметь:

* выполнять сложную технику ударов ногами с учетом скорости:
* удары ногами (юп чаги,момдолио чаги и др.) без учета скорости;
* выполнять требуемые программой удары руками, сложные блокирующие действия:
* выполнять Пхумсэ №5,№6,№7;
* применять на практике знания рефери и судьи (с 12 лет) на соревнованиях по керуги.

По итогамчетвертого года обучения учащиеся должны знать:

* Пхумсэ №8, Тэгук Коре, элементы Тэгук Кумган;
* судейство по керуги и Пхумсэ;
* правила соревнований по керуги и Пхумсэ;
* терминологию приемов и действий;
* оказание первой медицинской помощи.

По итогамчетвертого года обучения учащиеся должны уметь:

* выполнять приемы и действия базовой техники с учетом силы и скорости;
* выполнять Пхумсэ №8, Тэгук Коре, Тэгук Кумган;
* применять на практике знания рефери и судьи (с 12 лет) на соревнованиях по керуги и Пхумсэ.

 **Способы определения** результативности реализации программы проводится в виде промежуточной аттестации в декабре и мае, на каждом году обучения (Приложение № 1). **Формы подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Тхэтвонда»:

-участие в соревнованиях различного уровня;

-контрольные задания;

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

-сдача контрольных нормативов

-беседа, устный опрос

**Компетенции:**

1. ***Учебно-познавательная компетенция (УПК)*:**

- умение планирования, анализа, рефлексии, самооценки своей деятельности (УПК 3).

1. ***Коммуникативная компетенция (КК)*:**

- умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении практико-ориентированного задания и нести личную ответственность (КК 1);

- умение разрешать конфликтные ситуации, эффективно взаимодействовать с незнакомыми людьми, налаживать социальные связи (КК 2);

- умение распределять роли в коллективе (КК 3).

- умение общаться, слушать и вести диалог (КК 4)

1. ***Информационная компетенция (ИК)*:**

- умение самостоятельно искать, систематизировать, использовать информацию (ИК 1);

- умение подбирать информацию из разных источников: интернета, справочной и художественной литературы (ИК 2);

- умение критически относятся к содержанию получаемой информации, умение ее переосмысливать, анализировать (ИК 3);

1. ***Общекультурная компетенция (ОК)*:**

- умение организовать свою деятельность, проявляют интерес к общественной жизни города (ОК 1);

- знание и уважение традиций и культур своего народа, обычаев разных национальностей (ОК 2);

1. ***Социально-трудовая компетенция (СТК):***
- умение самостоятельно (под руководством педагога) выполнять работу, для достижения определённого результата (СТК 1);

- умение соблюдать дисциплину и правила безопасности (СТК 3);

- умение владеть этикой трудовых взаимоотношений (СТК 4).

1. ***Компетенция личностного самосовершенствования (КЛС)*:**

- умение ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность (КЛС 1);

- стремление к самостоятельности в принятии решений, в выборе профессии и сферы самореализации (КЛС 2);

- владение навыками самообразования, стремление повышать свой общекультурный уровень) (КЛС 3).

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Начало****обучения**  | **Окончание****обучения** | **Количество** **учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** | **Промежуточная аттестация** | **Календарно-тематическое планирование, расписание занятий** |
| 1 2, 3, 4 год | 1 сентября | Май | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 акад.часа | Декабрь, май | Согласно Локальному акту МБУДО «Ровесник» календарно-тематическое планирование разрабатывается и утверждаются ежегодно.Занятия в д/о проводятся согласно расписанию, утвержденному директором учреждения. |

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| 1 годобучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
| Возраст учащихся | 7-11 | 9-12 | 10-14 | 10-15 |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп | 15-18 | 15-18 | 12-18 | 12-15 |
| 1 | Физическая подготовка: | **200** | **200**  | **200**  | **200**  | Учебно-тренировочные занятия |
| 2 | ОФП | 102  | 102  | 102  | 102 | Практические занятия |
| 3 | СФП и СТП | 98 | 98  | 98  | 98  | Практические занятия |
| 4 | Соревнования и контрольные испытания | 7 | 7 | 7 | 7 | Областные, Российские соревнования  |
| 5 | Теоретическая подготовка | **7** |  **7** | **7**  | **7**  | Беседа, устный опрос |
| 6 | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
|  | Итого: | 216 | 216 | 216 | 216 |  |

**Содержание учебного плана**

 **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.

*Раздел 2.* Общая физическая подготовка (ОФП)

*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.

*Раздел 3.* Специальная физическая подготовка (СФП)

*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.

*Раздел 4.* Специальная техническая подготовка (СТП)

*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.

*Раздел 5.* Соревновательная практика

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

*Раздел 6.* Выполнение контрольных нормативов.

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

*Раздел 7.* Медицинское обследование.

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

*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.

**Содержание учебного плана**

 **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.

*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.

*Раздел 3.* Специальная физическая подготовка (СФП)

*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.

*Раздел 4.* Специальная техническая подготовка (СТП)

*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.

*Раздел 5.* Соревновательная практика.

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

*Раздел 6.* Выполнение контрольных нормативов.

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

*Раздел 7.* Медицинское обследование.

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

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.

**Содержание учебного плана**

 **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.

*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.

*Раздел 3.* Специальная физическая подготовка (СФП)

*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.

*Раздел 4.* Специальная техническая подготовка (СТП)

*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.

*Раздел 5.* Соревновательная практика

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

*Раздел 6.* Выполнение контрольных нормативов.

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

*Раздел 7.* Медицинское обследование.

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

**Содержание учебного плана**

 **четвертого обучения**

*Раздел 1.* Основы теоретической подготовки

*Теория:* Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития тхэквондо. Правила соревнований. Анатомо-физиологические особенности организма человека.

*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.

*Раздел 3.* Специальная физическая подготовка (СФП)

*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.

*Раздел 4.* Специальная техническая подготовка (СТП)

*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.

*Раздел 5.* Соревновательная практика

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

*Раздел 6.* Выполнение контрольных нормативов.

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

*Раздел 7.* Медицинское обследование.

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

**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.

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.

Основным методом подготовки в тхэквондо является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровые, соревновательные, воспитательные методы, определяющие отношения

тренера и ученика, их взаимодействие и взаимосвязь.

Игровой метод чаще всего используют на начальных этапах подготовки.

Соревновательный метод (различные виды спаррингов) способствует воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д. На различных этапах подготовки соотношение средств и методов подготовки должно быть оптимальным по отношению к уровню подготовленности и задачам этапа.

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

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

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

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

*Систематичность*, то есть плавность и последовательность в обучении — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретается спортивное мастерство.

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

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

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств.

 **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).

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.

**Условия реализации программы**

Техническое оснащение:

- Лапы

- Хлопушки

- Протектор

- Шлем

- Щитки

- Перчатки

- Бандаж

- Капа

Учебно – дидактический материал: просмотр фильмов, демонстрация соревнований.

**Информационное обеспечение**

* видео картотека
* презентации
* <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/thekvondo/>
* [https://ru.wikipedia.org/wiki/Тхэквондо\_на\_Олимпийских\_играх](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85)
* <https://www.youtube.com/playlist?list=PLf7QHOtxswOX1U3YaQOZUCLG6d_fLdqG1>

**Список использованной литературы**

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.

**Приложение №1**

**Контрольные нормативы для учащихся**

 **первого года обучения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Контрольныеупражнения | 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 учащихся**

**второго года обучения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Контрольныеупражнения | 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 учащихся**

**третьего года обучения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Контрольныеупражнения | 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 нормативы для учащихся**

**четвертого года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое качество** | **Контрольные упражнения** | **оценка** |
| мальчики | девочки |
| 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 |