

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско–юношеская спортивная школа № 1» г. Сочи

«СОГЛАСОВАНО»

Решение педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Протокол № 5 10.06.2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи  
А.Л. Мадельян

Приказ от 10.06.2019 г. № 58

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СВЕРХ УСТАНОВЛЕННОГО БЮДЖЕТНОМУ  
УЧРЕЖДЕНИЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЗАДАНИЯ  
«ТХЭКВОНДО ВТФ»**

Разработчик: тренер-преподаватель:

Бадалян В.Е., Попов Р.А.

Срок реализации – 10 месяцев

Сочи  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	стр. 3
1.1. Характеристика вида спорта.....	стр. 3
1.2. Специфика организации обучения.....	стр. 5
1.3. Структура системы подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе.....	стр. 5
1.4. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы .....	стр. 5
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	стр. 8
2.1. Учебный план на 40 недель тренировочных занятий в ДЮСШ.....	стр. 8
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	стр. 9
3.1. Теоретическая подготовка.....	стр. 9
3.2. Общая физическая подготовка.....	стр. 11
3.3. Специальная физическая подготовка.....	стр. 13
3.4. Техничко-тактическая подготовка.....	стр. 16
3.4.1. Техническая подготовка.....	стр. 16
3.4.2. Тактическая подготовка .....	стр. 17
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	стр. 18
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	стр. 20
5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки.....	стр. 20
5.2. Требования к уровню подготовки обучающихся. ....	стр. 20
5.3. Планируемые результаты.....	стр. 21
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	стр. 22
6.1. Список литературных источников и интернет ресурсов.....	стр. 22

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Характеристика вида спорта.

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 — сасонним<sup>[21]</sup>. Кып (от [кор.](#) 級 — 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 у 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.

## **1.2. Специфика организации обучения.**

### **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.

## **1.3. Структура системы подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе**

### **Сроки реализации:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо (ВТФ)» имеет объем 240 часов и реализуется в течение десяти месяцев.

### **Возраст обучающихся.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо (ВТФ)» рассчитана на обучение детей и подростков. Минимальный возраст для зачисления – 6 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.**

Начало реализации программы, как правило, - 01 сентября.

Конец реализации программы, как правило, - 30 июня.

Комплектование групп проводится до 1 сентября.

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.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами.

## **1.4. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься тхэквондо (ВТФ), не достигшие возраста для зачисления в общеразвивающие, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта тхэквондо (ВТФ).

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

Требования для зачисления:

- Заявление от родителя (законного представителя);
- Копия свидетельства о рождении;
- Медицинская справка от участкового врача о допуске к занятиям теннисом.
- Фото 3x4 цветная 1 штука.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) (Таблица 1)

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

**Таблица № 1**

Этап спортивно-подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Этап спортивно-оздоровительный	10 месяцев	6	5	14-15	20	6	Выполнение нормативов в 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:

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», образовательной программой и уставом **ДЮСШ** (далее – образовательная организация).

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 годового 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.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

1. Наличие удовлетворительной материально-технической базы: наличие специальных тренажеров и снарядов
2. Наличие площадки для совершенствования технико-тактического мастерства
3. Наличие защитной экипировки (боксерские шлемы, перчатки, щитки на голень, футы, раковины, капы, бинты),
4. Сдача контрольных нормативов (по ОФП).

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Учебный план на 40 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

Учебный план на 40 недель дополнительной общеразвивающей программы по Тхэквондо (ВТФ) (Таблица № 2).

Учебный план на 40 недель дополнительной общеразвивающей программы по Тхэквондо (ВТФ).

Таблица № 2

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Объёмы реализации Программы по предметным областям:</b>	
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	12
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	60
1.3	Избранный вид спорта	108
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	24
1.5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	24
1.6	Самостоятельная работа	12
Общее количество тренировочных часов в год (на 40 недель)		<b>240</b>
Количество часов в неделю		6
Количество тренировок в неделю		3
Общее количество тренировок в год		120
<b>2.</b>	<b>Минимальные объемы соревновательной нагрузки, их них: - соревнований (кол-во)</b>	-
<b>3.</b>	<b>Тренировочные сборы</b>	-
<b>4.</b>	<b>Медицинское обследование (количество раз)</b>	Справка, 1
<b>5.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	-
<b>6.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	Проводится по итогам освоения этапа подготовки программы



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Теоретическая подготовка

«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, значении 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 и ложных действий; оценка обстановки; принятие решений икрытие 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, гриши, 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. 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 поднимание 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 (поднимание 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.

### **3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка начинающего спортсмена осуществляется одновременно с овладением приемами техники и их совершенствованием. В начале занятий, в 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 с 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); отклонениями 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 отношения 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 нежели 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:

многоцветная работа на мешке (до 10р.);

многоцветная 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;

многоцветное выполнение прыжков со скакалкой;

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

многоцветная работа в перчатках со сменой партнеров;

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

Сочетание «Боя 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 сайдстепов;

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 полунаклоне; 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.

### **3.4. Техничко-тактическая подготовка**

#### **3.4.1. 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.

### **3.4.2. 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.

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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 молодёжи, таких кадровых ресурсов как родители, преподаватели других кружков, спонсоры;

— связь с общественными организациями. Тесное взаимодействие с областной федерацией и Всероссийской федерациями по тхэквондо г. Саратова, 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 молодёжи 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. Вся информация 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 технология 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;

- Основная 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.

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 5.1. 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 № 3)

Таблица № 3

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

Нормативы ОФП и СФП по тхэквондо на этап начальной подготовки

	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
СО	Бег 30 м (с)	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,0	6,05	6,10	6,15	6,2
	Прыжок в длину с места (см)	150	140	130	120	110	130	125	120	115	110
	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
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	–	–	–	–	–	10	9	8	7	6
	Подтягивание на перекладине	5	4	3	2	1	–	–	–	–	–
	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.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6.1. Список литературных источников и интернет ресурсов

1. Тхэквондо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М: Советский спорт, 2001. – 80 с.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
3. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
4. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
8. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
9. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
10. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
11. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с.201-208.
12. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
13. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
16. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.