

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
от «26» августа 2020 года
Протокол № 2



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
И.Г. ГАВРИЛОВА
«26» августа 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТХЭКВОНДО»

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Зюликов Данила Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Введение.....	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Ожидаемые результаты	7
1.4. Условия реализации программы	8
2. Учебно-тематический план и содержание программы	11
2.1. Модуль №1. «Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо» .	11
2.1.1. Содержание программы	13
2.2. Модуль №2. «Специально-физическая подготовка в тхэквондо»	14
2.2.1. Содержание программы	16
2.3. Модуль №3. «Технико-тактическая подготовка в тхэквондо»	18
2.3.1. Содержание программы	20
3. Ресурсное обеспечение программы	22
4. Список литературы	23
5. Приложение №1	25
6. Приложение №2	26

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по тхэквондо (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (утвержден приказом Минспорта России от 18 февраля 2013 г. № 62), Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

Программа регламентирует тренировку обучающихся на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс.

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН

2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО – 16-09-01/826-ГУ);

9. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

12. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

13. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ «Методические рекомендации по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО».

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

Обучающиеся развивают способности быть готовым к различным нестандартным ситуациям. Каждое освоенное техническое действие – есть элемент, из которого создается приём, который возможно более никогда не повторится, в следующий раз обучающийся создаст другой неповторимый приём.

Таким образом обучающиеся осваивают способность творчески мыслить при изучении приемов, качественно оценивать то или иное движение и их сочетания.

Актуальность программы заключается в том, что занятия тхэквондо 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 обучающихся развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо. Занятия способствуют развитию основных физических качеств и способностей, укреплению здоровья, воспитанию ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

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

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

- содействие гармоническому закаливанию растущего организма;
- привитие устойчивого интереса подвижными играми, физическими упражнениями, спортом;
- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение правилами и основами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

Воспитательные:

- формирование духовно-нравственных качеств личности;

- формирование личностных качеств: целеустремленность, результат, упорство, самообладание;
- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
- историю развития тхэквондо в Корее и России;
- основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов;
- понимать команды на корейском языке;
- технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- базовую технику ударов ногами и руками, блоков руками.

Обучающиеся должны уметь:

- применять знания о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь;
- применять приобретённые навыки физического воспитания;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

Обучающиеся должны приобрести навык:

- общения в коллективе;
- выполнения условного спарринга;
- выполнения спарринга на два и три шага;
- выполнения свободного и полусвободного спарринга;

- выполнения спарринга руками и ногами.

Критерии результативности

Уровень освоения программы ниже среднего – обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с хорошей техникой; свободно владеет теоретической информацией по курсу, применяет полученную информацию на практике.

Средства оценки общеобразовательных результатов

Контроль за усвоением теоретической части проводится в форме опроса обучающихся по пройденному материалу.

Оценка усвоения практической части программы производится с помощью сдачи контрольных нормативов и проведением соревнований между обучающимися. Формой текущего контроля выступает практическая работа.

Условия реализации программы

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа рассчитана на обучающихся от 7 до 18 лет. Общий объём программы за один год обучения – 144 часа. Режим занятий – 2 раза в

неделю по 2 академических часа, при наполняемости 15 обучающихся в группе.

Уровень программы – базовый.

Форма занятий – групповая, очная с возможностью перевода в дистанционное. Проводятся занятия оздоровительно-тренирующего характера. Постепенное увеличение нагрузок, контроль за физической формой, закрепление физических и специальных умений и навыков, теоретическая подготовка завершаются итоговыми занятиями.

Наиболее часто используемые формы занятости: практические занятия.

Обучающиеся не должны иметь противопоказаний для занятий тхэквондо, они своевременно обязаны предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» предусматривает возможность использования дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в соответствии с Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816.

Основной целью реализации данной программы с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям обучающихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения с учетом индивидуальных образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

- занятия различных форм, видеоконференции;
- конкурсы с дистанционным представлением выполненных учащимися работ;
- занятия в формате видеоконференций или с дистанционной передачей видеозаписей упражнений;
- чемпионаты по дисциплинам в области физической культуры и спорта.

Критерии и способы определения результативности

По итогам реализации ДООП используются различные виды и формы контроля: входной, промежуточный и итоговый контроль, организованные в дистанционном режиме, в том числе: опрос в гугл-формах, тест, анализ видео выполненного учащимися упражнения, анализ выполненной практической работы и другие формы контроля с использованием электронных ресурсов.

Содержание программы одного года обучения делится на 3 модуля: «Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо», «Специально-физическая подготовка в тхэквондо», «Технико-тактическая подготовка в тхэквондо».

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план объединения «Тхэквондо»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо	48	12	36
2	Специально-физическая подготовка в тхэквондо	48	12	36
3	Технико-тактическая подготовка в тхэквондо	48	12	36
	Итого	144	36	108

Модуль №1. «Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо»

Физическое развитие – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие обучающихся.

Цель модуля: поспособствовать повышению функциональной работоспособности обучающихся, которая, в свою очередь, станет основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомить с упражнениями по общей физической подготовке;
- изучить основные термины тхэквондо;
- овладеть основными техническими приемами тхэквондо;
- овладеть необходимыми начальными знаниями в области восточных единоборств;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Развивающие:

- развить мускулатуру тела и соответствующую силу мышц;
- развить общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.

Воспитательные:

- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю появления тхэквондо;
- основную терминологию в тхэквондо;
- основы личной гигиены, режим распорядка дня и технику безопасности.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- базовые упражнения по ОФП на развитие физических качеств;
- прямые удары в разные уровни;
- уклоны, нырки и уходы с линии атаки.

Обучающийся должен овладеть техникой:

- условного спарринга.

Учебно-тематический план модуля

«Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо»

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Техника безопасности	1	1	-	Наблюдение, беседа
2. Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение, беседа

3. История и теория тхэквондо	4	4	-	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Общефизическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, беседа, практическое занятие
5. Основы базовой техники тхэквондо	14	2	12	Наблюдение, беседа, практическое занятие
6. Практика спарринга, туль, соревнования	14	2	12	Наблюдение, беседа, практическое занятие
Всего:	48	12	36	

Содержание программы

Тема №1. Техника безопасности.

Теория: Знакомство с правилами техники безопасности при занятиях тхэквондо.

Тема №2. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, общие правила гигиены, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

Тема №3. История и теория тхэквондо.

Теория: Изучение исторических и социальных предпосылок возникновения тхэквондо. Обзор истории и развития единоборств. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо в СССР, РФ; современное направление.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

Тема №4. Общефизическая подготовка в спортзале.

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

Тема №5. Основы базовой техники тхэквондо.

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

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. Отработка упражнений для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнений с отягощением, специальных имитационных упражнений, т.д. Развитие морально-волевых качеств.

Тема №6. Практика спарринга, туль, соревнования.

Теория: Объяснение правил работы с партнером в спарринге. Разъяснения правилам соревнования и формальным комплексам туль.

Практика: Изучения техники условного спарринга.

Модуль №2. «Специально-физическая подготовка в тхэквондо»

На занятиях тхэквондо целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений с учетом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений по тхэквондо. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для тхэквондо.

Цель модуля: гармоничное физическое развитие обучающихся, посредством овладения специально-физическими навыками и дальнейшее применение их на практике.

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомить с упражнениями по общей физической подготовке;
- изучить основные термины тхэквондо;
- овладеть основными техническими приемами тхэквондо;
- овладеть необходимыми начальными знаниями в области восточных единоборств;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Развивающие:

- развить и совершенствовать основы жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развить умение и навыки самостоятельной работы в тренировочном зале, самостоятельного мышления, развитие самостоятельности;
- развить мускулатуру тела и соответствующую силу мышц;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.

Воспитательные:

- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать потребность в самореализации.

Планируемые результаты

Обучающийся должен знать:

- общие понятия о подготовки единоборца;

- общие приемы физической и функциональной подготовленности;
- основы личной гигиены, режим распорядка дня и технику безопасности.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- базовые приемы тхэквондо;
- серии ударов разными руками в разные уровни;
- серии ударов в прыжках.

Обучающийся должен овладеть техникой:

- условного спарринга;
- спарринга руками и ногами.

**Учебно-тематический план модуля
«Специально-физическая подготовка в тхэквондо»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. История и теория тхэквондо	6	6	-	Наблюдение, беседа, практическое занятие
2. Общефизическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3. Основы базовой техники тхэквондо	14	2	12	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Практика спарринга, туль, соревнования	14	2	12	Наблюдение, беседа, практическое занятие
Всего:	48	12	36	

Содержание программы

Тема №1. История и теория тхэквондо.

Теория: Изучение исторических и социальных предпосылок возникновения тхэквондо. Обзор истории и развития единоборств. История развития тхэквондо в Китае. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо в СССР, РФ; современное направление.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

Тема №2. Общефизическая подготовка в спортзале.

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц, упражнения на развитие гибкости, ловкости и координации движений, скорости, силы, выносливости.

Тема №3. Основы базовой техники тхэквондо.

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Изучения основ базовой техникой тхэквондо.

Практика: Отработка упражнений для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнений с отягощением, специальных имитационных упражнений, т.д. Развитие морально-волевых качеств. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Понятие стойка. Виды стоек. Основные стойки: чумби, чучум соги. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса. Самоконтроль спортсмена. Анализ поединка, соревнований.

Тема №4. Практика спарринга, туль, соревнования.

Теория: Объяснение правил работы с партнером в спарринге. Разъяснения правилам соревнования и формальным комплексам туль.

Практика: Изучения техники условного спарринга, техники спарринга руками и спарринга ногами.

Модуль №3. «Технико-тактическая подготовка а тхэквондо»

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Цель модуля: совершенствование технико-тактической подготовки обучающихся в тхэквондо с помощью специальных технических и тактических средств.

Задачи модуля:

Обучающие:

- овладеть техническими приемами тхэквондо;
- овладеть тактическими навыками, которые применяются в тхэквондо;
- овладеть необходимыми знаниями в области восточных единоборств;
- обучить использовать силы и возможности на соревнованиях;
- обучить искусству ведения соревнования, в том числе и с противником.

Развивающие:

- развить мускулатуру тела и соответствующую силу мышц;
- развить общую выносливость;
- развить кондиционные и координационные способности;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;

- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.

Воспитательные:

- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать способность принимать самостоятельные тактические решения.

Планируемые результаты

Обучающийся должен знать:

- общие понятия о подготовки единоборца;
- общие приемы физической и функциональной подготовленности;
- основы личной гигиены, режим распорядка дня и технику безопасности.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- технико-тактические приемы тхэквондо;
- круговые классические и спарринговые удары;
- простые удары от ноги, стоящей сзади;
- простые удары от ноги, стоящей спереди;
- удары ногами – с подшагом, с подскоком, с разворотом;
- формальные комплексы – До Сан, Вон Хье, Юл Гок.

Обучающийся должен овладеть техникой:

- условного спарринга;
- спарринга на два и три шага;
- свободного и полусвободного спарринга;
- спарринга руками и ногами.

Учебно-тематический план модуля

«Технико-тактическая подготовка а тхэквондо»

Наименование	Количество часов	Формы
--------------	------------------	-------

темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1. История и теория тхэквондо	6	6	-	Наблюдение, беседа, практическое занятие
2. Общефизическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3. Основы базовой техники тхэквондо	14	2	12	Наблюдение, беседа, практическое занятие
4. Практика спарринга, туль, соревнования	12	2	10	Наблюдение, беседа, практическое занятие
5. Контрольные испытания	2		2	Сдача нормативов
Всего:	48	12	36	

Содержание программы

Тема №1. История и теория тхэквондо.

Теория: Изучение исторических и социальных предпосылок возникновения тхэквондо. Обзор истории и развития единоборств. История развития тхэквондо в Китае. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо в СССР, РФ; современное направление.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

Тема №2. Общефизическая подготовка в спортзале.

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

Тема №3. Основы базовой техники тхэквондо.

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

Практика: 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. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Понятие стойка. Виды стоек. Основные стойки: чумби, чучум согн. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса. Формальные комплексы – До Сан, Вон Хье, Юл Гок. Изучения технико-тактических приемов тхэквондо. Самоконтроль спортсмена. Анализ поединка, соревнований.

Тема №4. Практика спарринга, туль, соревнования.

Теория: Объяснение правил работы с партнером в спарринге. Разъяснения правилам соревнования и формальным комплексам туль.

Практика: Изучения техники условного спарринга, спарринга на два и три шага, свободного и полусвободного спарринга, спарринга руками и ногами.

Тема №5. Контрольные испытания.

Практика: обучающиеся сдают контрольные испытания, участвуют в соревнованиях, турнирах.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

Рекомендации по проведению занятий, а также требования к технике безопасности в условиях занятий и соревнований.

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

1. Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м) – 1 шт.;
2. Мешок боксерский – 8 шт.;
3. Устройство настенное для подвески боксерских мешков – 8 шт.;
4. Макивара – 8 шт.;
5. Зеркало (0,6x2 м) – 6 шт.;
6. Лапа тренировочная – 16 шт.;
7. Скакалка – 10 шт.;
8. Канат – 2 шт.;
9. Гимнастическая стенка – 6 шт.;
10. Скамейка гимнастическая – 2 шт.;
11. Мат гимнастический или татами – 10 шт.;
12. Весы электронные – 2 шт.;
13. Гонг боксерский – 1 шт.;
14. Секундомер – 4 шт.;
15. Защитный жилет – 8 шт.

Кадровое обеспечение программы

Зюликов Данила Евгеньевич, педагог дополнительного образования.

Образование – высшее. Педагогический стаж – 1 год.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 75с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 192с.
4. Гил К., Ким Чур Хван. «Искусство тхэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу». – М., 1991.
5. Гил К. «Таэквондо». М., 1998.
6. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 110 с.
7. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. — М.: Культура и традиция, 2003. — 351 с.
8. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. — Киев: Здоров'я, 1977. — 184 с.
9. Ким Су Тхэквондо.-М.: Гранд, 2003 – 479с.
10. Коротаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1990.
11. Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таеквон-до и дзюдо, основы тренировки. Выпуск 1 / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. – М.: ФОН, 1999 – 101 с.
12. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. — М.: Гонг, 1992. — 80 с.
13. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана;
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208с.
15. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с.

16. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 128 с.
17. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 189 с.
18. Спортивное фехтование: учеб. для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Д.А. Тышлера. — М.: ФОН, 1997. — 385 с.
19. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст./ Рос. гос. акад. физ. культуры. — М., 2000. — 107 с.
20. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.
21. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учр. и подраздел. дополнит. профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.
22. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2005.

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин. 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин.)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м), правой рукой (не менее 4 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо (ИТФ).

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки тхэквондистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо (ВТФ) видно из следующей таблицы:

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо (ИТФ)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3

Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, вестибулярная устойчивость, скоростные и координационные способности, гибкость.

**Требования к результатам реализации программы
на каждом этапе спортивной подготовки,
выполнение которых дает основание для перевода спортсмена
на следующий этап спортивной подготовки**

На тренировочном этапе (этапе спортивно специализации):

- повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы

по годам и этапам подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают контроль:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях

различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Обычно контроль осуществляется в конце учебного года.

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта тхэквондо (ИТФ), включают в себя:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
1	2	3
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)