

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
Г. ПЫТЬ-ЯХ

ПРИНЯТА
на заседании тренерского
(педагогического) совета
МБУ ДО СШОР

Протокол № 1 от 16.06.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР



С.В. Вагин

Приказ № 112-О от 16.06.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

Срок реализации программы 1 год.
Возраст обучающихся – от 7 лет

Разработчики:

Заместитель директора по спортивной подготовке МБУ
ДО СШОР

Инструктор-методист МБУ ДО СШОР

Тренер отделения тхэквондо МБУ ДО СШОР

Симачков Э.Ю.

Иванова Н.В.

Дружинин А.Ю.

Пыть-Ях, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Страница
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Краткая характеристика вида деятельности и направленность Программы, актуальность	3
1.2.	Цель Программы	4
1.3.	Задачи Программы	4
1.4.	Адресат Программы	5
1.5.	Формы организации занятий и режим реализации Программы	5
1.6.	Срок реализации Программы	6
1.7.	Ожидаемые результаты	7
1.8.	Формы контроля и подведения итогов обучения	8
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1.	Учебный план	9
2.2.	Содержания программного материала	11
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1.	Учебно-методическое обеспечение Программы	20
3.2.	Материально-технические условия реализации Программы	22
3.3.	Кадровое обеспечение	22
3.4.	Учебно-информационное обеспечение Программы	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «тхэквондо» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020);
- Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней подготовки обучающихся, а также опыта работы тренеров-преподавателей с юными боксерами.

1.1. Краткая характеристика вида деятельности, актуальность и направленность Программы

Тхэквондо — корейское боевое искусство, которое не имеет равных по своей технике в отношении мощности и эффективности. Главной составляющей в данном виде искусства является комплексная система дисциплины, техники и духа, которые в результате упорной тренировки, позволяют развить у людей чувство справедливости, гуманизма и целеустремленности.

Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги).

Тхэквондо как вид единоборств сформировалось во второй половине XX века на основе разрозненных школ боевых искусств Кореи, претерпев раскол на 2-е независимые федерации в 1972 году: ITF (International Taekwondo Federation), WTF (World Taekwondo Federation). Каждая из федераций ввела свои комплексы упражнений, правила ведения поединка, а также терминологию, чтобы окончательно обозначить свою независимость. В марте 1990 появилась еще одна самостоятельная организация тхэквондо GTF (Global Taekwondo Federation).

Тхэквондо (ВТФ) – олимпийский вид спорта. Правилами запрещены подсечки, толчки, захваты, броски, любые удары ниже пояса, а также удары руками в голову. Разрешаются удары в полную силу по корпусу (руками, ногами) и в голову (только ногами).

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной Программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием

двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Новизна данной Программы предполагает освоение по трём уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей обучающихся. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

1.2. Цель Программы

Цель Программы:

- укрепление здоровья и поддержание высокого эмоционального и физического уровня обучающихся, культурного и эстетического развития, отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта «тхэквондо».

1.3. Задачи Программы

Обучающие:

- научить умениям и навыкам выполнения различных физических упражнений;
- научить основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- научить основным приемам техники и тактики тхэквондо, спортивной терминологии.

Воспитательные:

- развить мотивацию ребёнка к занятиям тхэквондо;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя и близких;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Развивающие:

- научить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- создать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

1.4. Адресат Программы

Программа предназначена для детей от 7-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

В зависимости от возраста и степени физического развития, обучающиеся, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- младшего школьного возраста – 7 - 9 лет;
- среднего школьного возраста – 10 - 13 лет;
- старшего школьного возраста – 14 - 17 лет.

В группы допускается зачисление обучающихся 18 лет и старше отчисленных из групп, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в связи с невыполнением (не подтверждением) квалификационных требований

Таблица № 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	7-9	15	25	6
	10-13			
	14-17			

Разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше трех лет. Наполняемость группы 15 - 25 человек. Группы формируются в зависимости от начальной физической подготовленности детей и возраста. Диагностика начального уровня физической подготовленности детей проводится в начале обучения. В зависимости от результатов тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

1.5. Формы организации занятий и режим реализации Программы

Форма обучения – очная. Обучение в Учреждении ведется на русском языке. Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебные занятия начинаются 1 октября и заканчиваются 31 июля. Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительного этапа – 42 недели.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбытия обучающегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется принять меры по ее доукомплектованию. Зачисление обучающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места. Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места в группах.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному директором Учреждения расписанию.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа (90 минут) каждое. Всего недельная нагрузка составляет не более 6 часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и освоения материала. Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение обучающихся на группы для выполнения определенной работы);
- текущий контроль и итоговая аттестация.

При организации тренировочных занятий с детьми школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития;
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фундамент и навыков, всестороннее развитие физических качеств;
5. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении двигательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым и понятным.

1.6. Срок реализации Программы

Срок обучения по Программе - один год в общем объеме 252 часа, 42 учебные недели. При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период обучающиеся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей. Продолжительность учебной недели 6 дней, включая каникулы. Учебные занятия начинаются 1 октября и заканчиваются 31 июля.

Таблица № 2

Начало учебного года	01 октября
Окончание учебного года	31 июля
Продолжительность учебного года	42 недели (6 часов в неделю, 252 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00

1.7. Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

- всестороннее гармоническое развитие обучающихся;
- овладение разным арсеналом двигательных действий.

Обучающиеся должны знать на конец обучения:

- вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются;
- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в выбранном виде спорта;
- краткую историю выбранного вида спорта;
- упражнения, корректирующие осанку;
- требования техники безопасности при занятиях тхэквондо;
- терминологию, применяемую в тхэквондо.

Обучающиеся должны уметь на конец обучения:

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические действия, предусмотренные Программой;
- выполнять нормативы итоговой аттестации;
- работать в паре.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- владение основами гигиены;
- использование простейших видов закаливания;
- улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья;
- воспитание личностных качеств (дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, коллективизм, взаимопомощь).

Обучающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения: стабильное посещение занятий, дисциплинированность, трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- овладение элементами техники тхэквондо;
- улучшение качества отбора способных и одаренных детей для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

1.8. Формы контроля и подведение итогов обучения

Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа отражен в «Положении о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО СШОР».

Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на обучение по реализуемым в Учреждении дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Подготовка обучающихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебно-тренировочного года, который нашел свое отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы со спортсменами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель: контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими техническими действиями и приемами.

Задача: определить уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: контрольные испытания по ОФП, СФП обучающихся отделения проводятся согласно срокам установленным приказом директора Учреждения в конце учебного года на тренировочных занятиях.

Таблица № 3 Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Виды тестов		Балл	Количество лет										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м (сек.)	мал.	5	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.6	4.5	4.4
	дев.		5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7
	мал.	4	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6
	дев.		5.8	5.9	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8
	мал.	3	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7
	дев.		5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9
Бег 1000 м (сек)	мал.	5	5.40	5.30	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25
	дев.		6.10	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50
	мал.	4	6.10	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50
	дев.		6.40	6.30	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30
	мал.	3	6.40	6.30	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30
	дев.		6.40	6.30	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30

	дев.		7.10	7.00	6.50	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.30	5.10	5.00
Прыжок в длину с места (см)	мал.	5	155	160	160	170	170	180	190	200	200	210	220
	дев.		150	155	155	165	165	170	180	190	190	190	200
	мал.	4	145	150	150	160	165	170	180	190	190	200	220
	дев.		140	145	145	155	160	160	170	180	180	185	190
	мал.	3	135	140	140	150	160	160	170	180	180	190	200
	дев.		130	135	135	145	150	155	160	170	170	175	180
Подтягив ание на высокой/ низкой переклад ине (кол- во раз)	мал.	5	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12
	дев.		3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	мал.	4	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	дев.		2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	10
	мал.	3	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8
	дев.		1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
Подниман ие туловища за 1 мин. (кол-во раз)	мал.	5	25	30	33	33	40	40	45	45	45	50	50
	дев.		20	27	28	28	35	35	40	40	40	45	45
	мал.	4	20	27	30	30	35	35	40	40	40	45	45
	дев.		15	22	25	25	30	30	35	35	35	40	40
	мал.	3	15	20	23	23	25	25	30	30	30	40	40
	дев.		10	15	18	18	20	20	25	25	25	30	30

По технико-тактической подготовке:

- знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
- выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом.

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам обучения всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по темам:

- история развития тхэквондо;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе и выполнил нормативы комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

В Программе отражено построение образовательного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. В учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой учебно-тренировочный план из расчета 42 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- итоговую аттестацию обучающихся.

Таблица № 5 – соотношение видов теоретической и практической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Тхэквондо»

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая и специальная физическая подготовка	60 %
Другие виды спорта и подвижные игры	15 %
Элементы технико-тактической подготовки	18 %
Теоретическая подготовка	5 %
Итоговая аттестация	2 %

Таблица № 6 – примерный годовой учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Формы контроля и аттестации
1.	Теоретическая подготовка	12	Беседа, устный опрос
2.	Практическая подготовка	240	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	152	Контрольно-тестовые упражнения (нормативы)
2.2.	Элементы технико-тактической подготовки	45	
2.3.	Другие виды спорта	38	Подвижные игры, соревнования
2.4.	Итоговая аттестация	5	Контрольные нормативы
	Итого часов:	252	

Таблица № 7 – Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
	42 недели												
Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-	12
Общая и специальная физическая подготовка	15	15	16	15	16	16	16	16	16	11	-	-	64
Элементы технико-тактической подготовки	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	-	-	150
Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	24
Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	2
Всего:	24	23	25	25	25	26	252						

Учреждение организует работу с обучающимися в течение на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Во время каникул проводятся учебно-тренировочные мероприятия и допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену тренировочных занятий, предусмотренный учебным планом

годовой объем материала распределяется тренером - преподавателем и изучается в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов.

2.2. Содержание программного материала

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая (общая и специальная), технико-тактическая), средства, методы и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Основные принципы

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

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

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

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

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

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

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче

практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

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

Теория и методика физической культуры и спорта

1. Вводное занятие.

История возникновения и развития тхэквондо. Порядок и содержание работы школы, правила поведения. Исторические корни тхэквондо - предпосылки возникновения, философия и мировоззрение как вида искусства. Современное развитие, характеристика классических школ.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях тхэквондо; техника безопасности на тренировках со снарядами и вспомогательным оборудованием. Техника безопасности отработки спарринга.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Характеристика спорта. Характеристика тренировочного процесса. Характеристика избранного вида спорта. Специфика тхэквондо как вида боевого искусства.

4. Гигиена спортсмена.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

5. Спортивный режим - режим дня, спортивное питание.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Основы труда и отдыха, влияние сна на работоспособность организма.

6. Влияние вредных привычек на организм человека.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, наркомания - их пагубное влияние на организм и качество жизни в целом. Профилактика вредных привычек.

7. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Врачебный контроль и самоконтроль - их значение при занятиях спортом. Субъективные показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

8. Требование к спортивной экипировке. Одежда и снаряжение спортсмена.

Спортивная одежда тхэквондиста, экипировка (шлемы, защита, перчатки, капа, футы, бандаж) и уход за ними.

9. Основные положения правил соревнований по тхэквондо.

Правила соревнований. Форма участников. Защитная экипировка тхэквондиста. Этика поведения спортсмена.

10. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах.

11. Влияние допинга на организм юного спортсмена.

12. Антидопинговая этика в спорте.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании, а также содействует укреплению здоровья, повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в тхэквондо. Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта - легкой атлетикой, гимнастикой, лыжным спортом, волейболом, футболом.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, на совершенствование координации движений, а также на улучшение функционирования органов и систем организма.

Практические упражнения.

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Ходьба: обычным шагом, гусиным, марш, с наклонами на каждый шаг, махи на каждый шаг, выпады, перекаты, ходьба на носках, на пятках, на внутренней, внешней стороне стоп; в полуприседе и приседе, сочетания ходьбы с различными движениями рук. Простейшие танцевальные шаги: полька, и др.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: вращения, махи, рывки, вис на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа на ладонях и кулаках, подтягивание на перекладине прямым и обратным хватом из положения виса или с упором ног на низкой перекладине.

Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, подъемы ног из положения лёжа на спине, из положения виса на перекладине. Подъемы туловища из положения лёжа на спине. Одновременные подъемы туловища и ног из положения лёжа.

Бег: обычный, с высоким подниманием бедер, с захлестом голени, семенящий бег, спиной вперед, приставным шагом, бег с поворотами. Бег на короткие дистанции, кросс, челночный бег.

Прыжки: на одной ноге, на двух ногах, с места, из приседа, на скакалке, с поворотом в воздухе на 90 и 180 градусов.

Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Упражнения на гибкость: наклоны вперед из положений стоя и сидя с разным исходным положением ног, различные виды выпадов с наклонами, махи ногами, различные виды шпагатов.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спорта: выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости, гибкости.

Развитие ловкости. Ловкость тхэквондиста – это способность осваивать новые атакующие и защитные действия (по качеству координированности) и реализовывать их в соответствии с меняющейся обстановкой (по качеству работы механизма сенсорных коррекций - сенсомоторике). Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания ловкости определить очень трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке – это два компонента развития ловкости. Тхэквондист, обладающий навыками выполнения различных упражнений, легче и быстрее обучается новому упражнению или приему.

Поэтому основой специальной ловкости является совершенное владение техникой и тактикой тхэквондо.

Упражнения: ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку - с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения с теннисными мячами - ловля мячей двумя и одной рукой от пола, от партнера, от стены.

Развитие гибкости. Гибкость – это способность проявлять наибольшую подвижность суставов и сочленений, дающая возможность выполнять движения с большей амплитудой. Гибкость зависит от анатомо-физиологических особенностей суставных поверхностей и окружающих суставы мягких тканей, а также от функционального состояния центральной нервной системы, регулирующей тонус мышц. Различают два вида: активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в собственных движениях за счет направленного сокращения мышц, а пассивная гибкость – в изменении положений частей тела под действием внешних сил.

Гибкость - индивидуальное и специфическое качество. Один тхэквондист может обладать высокой подвижностью всех суставов и сочленений, у другого хорошая гибкость наблюдается только в отдельных звеньях. Поэтому уровень развития гибкости измеряется конечным положением частей тела по отношению к данному суставу (или суставам). Предел сгибания, разгибания или скручивания в таких случаях определяется субъективным ощущением самого спортсмена.

Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой, на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания), имитирующие приемы тхэквондо по возможности с большей амплитудой, упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, с помощью партнера и т. п.).

Развитие быстроты. Быстрота тхэквондиста – это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время. Существуют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся время реакции, время одиночного движения, частота, или темп, движения. Если в локомоторных, привычных для человека передвижениях основную роль берут на себя вышеперечисленные простые качества, то в специфических движениях значительную роль играют согласованность движений и способность нервной системы вовремя их корректировать. Поэтому комплексные формы быстроты проявляются в целостных технических действиях бойца, начинающихся с реакции на движущийся объект или на дестабилизацию тела со стороны противника.

Упражнения:

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами преодоления препятствий.

Развитие выносливости. Выносливость тхэквондиста – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

Длительность работы ограничивается утомлением, а вследствие этого, неспособностью спортсмена продолжать ее. Поэтому выносливость характеризуется способностью организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок. Применительно к воспитанию выносливости это выражается в выработке у атлета умения преодолевать усталость и длительно выполнять тренировочную работу за счет мобилизации волевых усилий.

Упражнения:

Бег в равномерном темпе и бег переменной интенсивности, серии ускорений (2-5) по 10- 15м, ходьба на лыжах на длинные дистанции, бег по пересеченной местности, взрывные выносы коленей и ног на время, либо сериями под счёт.

Развитие силы. Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Сила в тхэквондо – это способность в кратчайший срок разогнать стопу и кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в тхэквондо имеет превалирующее значение скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления).

Упражнения:

Упражнения с набивными мячами, эспандерами, гантелями. Отжимания, подтягивания, поднимания туловища из положения лёжа, бег на длинные дистанции.

Избранный вид спорта

Интегрированная часть. В избранный вид спорта входит интегрированная часть – она включает в себя 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

Тки- специальная техника.

Туль - специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок с одним или несколькими противниками, из которых выполняющий пхумсэ выходит победителем. На практике пхумсэ основана реализация принципа муе - постижение тхэквондо как боевого искусства.

Массоги - поединок. Обучение технике и тактике ведения поединка.

Хосин сул - боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники тхэквондо в различных жизненных ситуациях.

Вирек (Кекпа) - силовое разбивание предметов. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо.

При организации обучения тхэквондо ВТФ детей младшего школьного возраста большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Тренировка юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничивать применение действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений, сделав акцент на правильность и чистоту исполнения базовых элементов техники.

Обучение в тхэквондо представлено системой гыпов – это 10 обучающих ступеней, отмеченных поясами и полосками на них от белого до красного с черной полосой (направление ступеней от 10 до 1 «гыпа»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной на другую, юный тхэквондист обретает базовые знания и умения, которые должны послужить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. На начальном этапе подготовки - первый, второй год обучения (белый и желтый пояс), сдача экзаменов и получения поясов является

одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества занимающихся.

Основные стойки, приемы, передвижения. Основные стойки: *моа соги, нарани соги, конун соги, ниунджа соги, аннун соги*. Боевая стойка: *джаи массоги*. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед

Техника ударов руками и ногами: *Ап чумок хируги* (прямые удары рукой), *Ап чаги* (прямой удар ногой), *Доли чаги* (боковой удар ногой).

Техника туль (комплексные упражнения) Подготовительные упражнения к туль. Основные стойки, приемы передвижения. Основные стойки: *моа соги, нарани соги, конун соги, ниунджа соги, аннун соги*. Боевая стойка: *джаи массоги*. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами. Удары руками используются в основном одиночные. *Ап чумок хируги* (прямые удары рукой), *Ап чаги* (прямой удар вперед), *Доли чаги* (боковой удар ногой), *Нэрё чаги* (удар ногой сверху вниз).

Тренировочные задания (самостоятельная работа)

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Техника туль (комплексные упражнения)

Туль № 1, 2, 3

Комплекс игр-заданий по освоению передвижений и защит в различных стойках. Главная идея, на которой построен комплекс - защита на своем туловище от прикосновения противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты играющим соответствующей стойки действиями с помощью уклонов, перемещений, накладок и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо накладкой, либо выполняет уклон, либо уход, чтобы не дать выполнить касание. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище и распределять вес в стойке. Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий.

Например, для того чтобы учащийся выполнял уклон назад, необходимо в игре заставить его защищать от касания свое плечо или грудь. Эффект необходимых действий при уходах назад достигается при выполнении касаний руками живота или бедра. В обоих случаях для достижения движений в сторону молено добиться при задании одному из играющих коснуться дальней стороны тела противника (плеча, бедра, живота), причем при касании со стороны спины, защитное действие будет выполняться в одну сторону, а со стороны груди - в противоположную. Для того, чтобы увеличить плотность работы, скорость, мощность и силовое воздействие, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, либо ввести ограничения на защитные действия.

Данные приемы могут быть реализованы при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;

- оба партнера выполняют одинаковые задания;
- отступить можно (нельзя);
- руки (ноги) сбивать можно (нельзя) и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, спина, затылок и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена с помощью резинки. Суть та же, но способ завоевания платка несколько меняется.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают выполнения задание одним из спортсменов в защите, а вторым в атаке. Одинаковые задания относятся к играм-заданиям второго порядка, а к играм третьего порядка - разные задания (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

1. *Игры-задания по освоению действий руками в прыжке*

Одним из важных элементов в тхэквондо служит удар рукой в прыжке. Существует несколько разновидностей данного действия. В зависимости от ситуации они могут быть выполнены:

- на месте, с движением назад (вперед);
- с поворотом корпуса в стороны спины (живота), движением в сторону;
- выполнением действий передней (задней) рукой, либо в комбинации, с накладкой.

В соответствии с вышеизложенными положениями строятся атаки первого номера:

- касание на месте, с движением вперед;
- касание дальней либо ближней части корпуса со стороны спины (груди), передней или задней рукой;
- касание ног.

Задания в данном случае можно комбинировать из любых видов атак и защит, а также проводить игры из несколько оговоренных тренером движений и в свободной форме.

2. *Игры-задания по освоению передвижений на одной ноге и защиты.*

Первый номер выполняет имитацию одиночного удара ногой, либо двигается с поднятой ногой (фехтовка), а второй номер в зависимости от задания выполняет:

- касание с движением в сторону (назад, вперед);
- касание с места либо в прыжке;
- накладку либо зацеп.

3. *Игры-задания по освоению умения «удерживать» площадку.*

Удержание площадки и передвижение в ней играет немаловажную роль в поединках тхэквондо. Юные спортсмены учатся передвигаться не только друг относительно друга, но и в пределах очерченной соревновательной зоны. В тхэквондо за выходы за площадку начисляются штрафные баллы. В связи с этим спортсмен должен владеть необходимым арсеналом передвижений как при вытеснении соперника с площадки, так и при сопротивлении вытеснению.

Обычно игры этого раздела строятся по следующим принципам:

1. Тот, кто атакует, должен выбить соперника за границы площадки (очерченной или оговоренной зоны), кто защищается - занять центр (место оппонента).

2. В игре могут моделироваться различные условия, например работа в углу, с краю или в центре площадки, а также свободная работа.
3. Игру можно проводить с использованием вышеописанных игр-заданий в различных сочетаниях.
4. Количество попыток варьируется от 3 до 7.
5. Площадка должна быть стандартного размера (9х9 м).
4. *Игры-задания до первого результативного действия.*

Часто на соревнованиях случается, что соперникам приходится вести поединок до первого результативного действия. Что бы подготовить спортсмена к этому, такие ситуации на тренировках моделируются в виде мини схваток, в которых действия оценивает тренер, либо третий спортсмен (судья).

Восстановительные мероприятия. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Восстановительный период характеризуется нормализацией как отдельных функций организма, так и организма в целом.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют тренеры-преподаватели. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (массаж, баня, и проч.), эти средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности, поэтому на первом году обучения их использовать нецелесообразно.

Медицинский контроль. С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость медицинского контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль состояния здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в

себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Контроль состояния здоровья осуществляется еще на этапе подачи заявления в ДЮСШ по тхэквондо (предоставляется справка от спортивного врача или врача по лечебной физкультуре). Далее контроль осуществляет медицинская сестра МБОУ ДО ДЮСШ по тхэквондо.

Подвижные игры

Средствами повышения общей физической подготовки и профессионального мастерства в тхэквондо служат занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, волейболом.

Легкая атлетика: способствует развитию скелетной мускулатуры (главным образом нижних конечностей), дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, и др., зависит от размера дистанции, темпа бега и продолжительности; он может быть упражнением на скорость (бег на короткие дистанции), упражнением на скоростную выносливость (бег на средние дистанции от) или развивать выносливость (длинные и сверхдлинные дистанции). Прыжки и метания — скоростно-силовые упражнения, хорошо развивают быстроту, силу и координацию движений

Упражнения: Спринт 30,60м с высокого и низкого старта, кросс 400, 800, 1000м, челночный бег, прыжки с места, метание теннисного мяча.

Гимнастика: развивает гибкость и пластичность, улучшает координацию движений, способствует формированию правильной осанки.

Упражнения: на растягивание (с партнером и без, стоя и на ковриках, на гимнастической стенке), строевые упражнения, базовые акробатические упражнения для развития координационных качеств - кувырки, перевороты.

Волейбол: развивает быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшает координацию движений.

Упражнения: Подача мяча. Прием мяча. Передача мяча.

Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию (Пионербол, Вышибалы, Ляпки, и др.). Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координационных качеств.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка. Общая физическая подготовка, обучение базовой технике.

Упражнения:

Работа руками: ап джумог (базовый комплекс 1: удары и блоки руками, в стойке нинча-соги);

Работа ногами: махи - прямой, боковой, диагональ, круговые (наружу, во-внутрь), удар ап-чаулаги;

Стойки: ап-соги, гуннун-соги, нарани соги, чарёт соги.

Туль:

- комплекс 1 (Са Джу Джиринги);
- комплекс 2 (Са Джу Макги);
- комплекс 3 (Чон Джи)

- комплекс 4 (Дан Гун)
- все предыдущие.
- работа ногами: махи, удары - ап-чаги, доли-чаги, нери-чаги. Степ, удары со стёпа на месте: в воздух, в лапу. Одновременно с ударом ставить блок.

Упражнения на страховку при падении, защита руками (блоки). Изучение стоек.

- комплекс 1; комплекс 2 (полностью); комплекс 3 (тоже полностью);
- комплекс 4 (две части);
- стойки: все предыдущие;
- работа ногами: все предыдущие + нэрё чаги.

Степ, простые стёпы: отскок, подскок, шаг, смена.

Удар после стёпа (степ + удар) в воздух, в лапу.

Техника работы с партнёром, условный спарринг в протекторах (Мачо Кёруги) Защита-блоки, страховка, мачо-кёруги 1, мачо-кёруги 2 (спарринг по заданию на два шага).

Тактическая подготовка. Тактика ведения отдельных схваток, поединка. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия. Действия спортсмена в поединке.

Психологическая подготовка. Содержание психологической подготовки тхэквондистов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.

Итог целенаправленной подготовки — состояние специальной готовности, которое выражается в направленности намерений и действий на решение тренировочных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Организационно - педагогические условия реализации программы должны содержать:

- обеспечение программы методическими видами продукции (описание игр, бесед, методику выполнения сложных упражнений, и т.д.);
- формы проведения учебно-тренировочных занятий при изучении конкретных тем, разделов, видов подготовки «Учебного плана»;
- авторские методики (если таковые имеются) или современные эффективные практики с указанием авторов;
- рекомендации по организации образовательного процесса и/или обучению

двигательных действий, элементов;

– дидактический материал (схемы, карточки, примерные задания индивидуальные, любые разработки, которые используются в процессе обучения и формирования личности);

– схемы упражнений, игр и других материалов обучения;

– диагностические материалы (методика выполнения контрольно-тестовых упражнений, итоговой аттестации).

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение.

Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (таблица № 9) где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Таблица № 9 - Организационно-методические указания учебно-тренировочного процесса

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература	- контрольные нормативы по ОФП и СФП; - врачебный контроль
Техническая подготовка	- тренировочное занятие; - групповая; - индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь	- контрольные упражнения; - текущий контроль
Итоговая аттестация	- групповая; - индивидуальная	- практический; - словесный	- спортивный инвентарь; - методические пособия	Протокол

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимися и тренером-преподавателем. Организм обучающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокса. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

3.2. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы – это спортивные залы, душевые, раздевалки, основной и вспомогательный спортивный инвентарь, медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238). Тренировочные занятия проходят в зале бокса МБУ ДО СШОР, расположенного по адресу – г. Пыть-Ях, мкр. 6 «Пионерный», д. 33.

3.3. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по Программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным

справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе следующим требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 24.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный номер № 68615). Необходимо учитывать основные требования к каждому из педагогов, а именно требования к образованию и квалификации, соответствие профессиональному стандарту, утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298-н «Об утверждении профессионального стандарта "педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

3.4. Учебно-информационное обеспечение Программы

Литература:

1. Соколов И.С. Основы таэквон-до. – М.: Советский спорт. 1994.
2. Тхэквондо. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Советский спорт, 2005г
3. Гил К., Ким Чур Хван. Искусство тхэквондо. Три ступени. Издание 2-е М.: Советский спорт, 1993.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – 2002.
5. Карпов М. А. Тхэквондо ВТФ: подготовка и аттестация на ученические пояса: Учебное пособие. - Челябинск: Урал ГАФК, 2001
6. Ким Су. Тхэквондо - М., 2004.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522597

Владелец Вагин Сергей Владимирович

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024