

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
от «01» декабря 2023 г.

Протокол № 5

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

«01» декабря 2023 г. № 132/уз

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
спортивно – оздоровительной направленности
«Тхэквондо»**

Возраст учащихся: 5-14 лет
срок реализации программы: 3 года
ID - номер программы в Навигаторе: 121

Автор:
Михеев Артём Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Нарьян-Мар

2023

Оглавление

Пояснительная записка	3
Нормативная часть образовательной программы	7
Методическая часть учебной программы	11
Учебный материал для спортивно оздоровительных групп 1 года обучения	12
Учебный материал для спортивно оздоровительных групп 2 года обучения	23
Учебный материал для спортивного оздоровительных групп 3 года обучения	30
Учебный материал для спортивного оздоровительных групп 4 года обучения	33
Учебный материал для спортивного оздоровительных групп 5 года обучения	37
Сроки реализации программы	42
Ожидаемые результаты	42
Список литературы	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

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»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

В соответствии со статьями 83 и 84 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации", рабочих программ воспитания, разрабатываемых и реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, на основании части 2 статьи 12.1 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации", информации о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи;

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»;

Направленность программы дополнительного образования «Дополнительная программа по тхэквондо на спортивно-оздоровительном этапе» – физкультурно-спортивная.

Тхэквондо

Тхэквондо - вид боевых искусств, олимпийский вид спорта, пришедший к нам из Кореи. Данный термин был введен в употребление 11 апреля 1955 года, корейским генералом Чой Хонг Хи - основателем тхэквондо. Основу данного вида единоборств составляют технические приёмы, выполняемые ногами. Применяются различные удары ногами: во вращении, в прыжках. Наряду с ударами ног, применяются и технические приёмы руками. Тхэквондо с 2000 г. входит в официальную программу Олимпийских игр, как полноправный вид спорта. В нашей стране культивируется с конца 80-ых гг. прошлого века.

Помимо того, что тхэквондо является искусством самообороны и спортивным единоборством, оно ещё и прекрасное средство физического и духовного развития личности. В последние годы наблюдается серьёзное ухудшение здоровья учащихся общеобразовательных школ. Включение занятий указанным видом единоборств в цикл дополнительного образования учащихся позволяет в значительной мере решить данную проблему. Кроме того, активные занятия спортом позволяют пресекать негативные антисоциальные явления в детской и подростковой среде - курение, наркоманию, криминализацию и пр.

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта.

Образовательная программа является модифицированной, по направленности – физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – углубленной, по способу подачи содержания и организации учебного

процесса – комплексной, вертикально – горизонтальной. Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личностно ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Программа решает следующие задачи:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;

- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих программ является то, что она, учитывая возрастные особенности детей, их физическую подготовленность, способствует овладению навыками тхэквондо с более раннего возраста.

Самым действенным фактором проведения занятий учёт возрастных особенностей, которые определяет собой ту или иную степень успешности освоения программного материала. Воспитательный процесс в СОГ носит преимущественно познавательный и игровой характер. Каждое занятие обучает определённой деятельности учеников. Тренеры-преподаватели специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой игровой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Воспитательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников к подвижным играм побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности, проявлению и развитию физических способностей. Внешние поощрения способствуют развитию положительной мотивации к игровым тренировкам.

Нормативная часть образовательной программы

Таблица 1

Наполняемость СОГ и режим учебно-тренировочной работы по ТХЭКВОНДО

Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное количество		Численность в группах	Разряд
		в неделю	в год		
1 год	5-6	6	222	12	Без разряда
2 год	7-8	6	222	12	Без разряда
3 год	9-10	6	222	12	Без разряда
4 год	11-12	6	222	12	Без разряда
5 год	13-14	6	222	12	Без разряда

Таблица 2

Учебный план подготовки на год СОГ (1 год)

№ п/п	вид подготовки	сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	всего за год
1	Теория	3	4	2	1	1	2	1		1		15
2	ОФП:											
	Гибкость	2	3	3	2	3	3	3	3	3		25
	Ловкость	4	2	2	2	2	2	2	2	2		20
	Быстрота	8	4	2	3	2	2	3	3	2		29
	Сила	2	2	2	2	1	2	2	2	2		17
	выносливость	2	2	2	2	2	2	2	2	2		18
	итого ОФП	18	13	11	11	10	11	12	12	11		109
3	СФП	1	1	2	4	3	3	3	4	3		24
4	Техника	4	5	6	7	3	7	6	6	7		51
5	спец. под.	1	3	2	3	2	2	2	2	2		19
6	контрольные нормативные		2						2			4
7	Судейская											
8	практические	24	24	21	25	18	23	23	26	23		207
	Всего	27	28	24	26	19	24	24	26	24		222

Таблица 3

Учебный план подготовки на год СОГ (2 год)

№ п/п	вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	всего за год
1	Теория	3	4	2	1	1	2	1		1		15
2	ОФП:											
	Гибкость	2	3	3	2	3	3	3	3	3		25
	Ловкость	4	2	2	2	2	2	2	2	2		20
	Быстрота	6	3	2	3	2	2	3	2	2		25
	Сила	2	2	2	2	1	2	2	2	2		17
	выносливость	2	2	2	2	2	2	2	2	2		18
	итого ОФП	16	12	11	11	10	11	12	11	11		105
3	СФП	2	2	2	4	3	3	3	4	3		26
4	Техника	4	5	6	7	3	7	6	6	7		51
5	спец. под.	2	3	2	3	2	2	3	2	2		21
6	контрольные нормативные		2						2			4
7	Судейская											
8	практические	24	24	21	25	18	23	24	25	23		207
	Всего	27	28	24	26	19	24	25	25	24		222

Таблица 4

Учебный план подготовки на год СОГ (3 год)

№ п/п	вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	всего за год
1	Теория	3	4	2	1	1	2	1		1		15
2	ОФП:											
	Гибкость	2	3	3	2	3	3	3	2	3		24
	Ловкость	4	2	2	2	2	2	2	2	2		20
	Быстрота	5	2	2	3	2	2	3	2	2		23
	Сила	2	2	2	2	1	2	2	2	2		17
	выносливость	2	2	2	2	2	2	2	2	2		18
	итого ОФП	15	11	11	11	10	11	12	10	11		102
3	СФП	3	3	3	4	3	3	3	4	3		29

4	Техника	4	5	6	7	3	7	6	6	7		51
5	спец. под.	2	3	2	3	2	2	3	2	2		21
6	контрольные нормативные		2						2			4
7	Судейская											
8	практические	24	24	22	25	18	23	24	24	23		207
	Всего	27	28	25	26	19	25	24	24	24		222

Таблица 5

Учебный план подготовки на год СОГ (4 год)

№ п/п	вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	всего за год
1	Теория	3	3	2	1	1	2	1		1		14
2	ОФП:											
	Гибкость	2	3	3	2	3	3	3	2	2		23
	Ловкость	3	2	2	2	2	2	2	2	2		19
	Быстрота	5	2	2	3	2	2	2	2	2		22
	Сила	2	2	2	2	1	2	2	2	2		17
	выносливость	2	2	2	2	2	2	2	2	2		18
	итого ОФП	14	11	11	11	10	11	11	10	10		99
3	СФП	4	4	3	4	3	3	4	4	4		33
4	Техника	4	5	6	7	3	7	6	6	7		51
5	спец. под.	2	3	2	3	2	2	3	2	2		21
6	контрольные нормативные		2						2			4

7	Судейская											
8	практические	24	25	22	25	18	23	24	24	23		208
	Всего	27	28	24	26	19	25	25	24	24		222

Таблица 6

Учебный план подготовки на год СОГ (5 год)

№ п/п	вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	всего за год
1	Теория	3	2	2	1	1	2	1		1		13
2	ОФП:											
	Гибкость	2	3	3	2	2	3	3	2	2		22
	Ловкость	3	2	2	2	2	2	2	2	2		19
	Быстрота	4	2	2	3	2	2	2	2	2		21
	Сила	2	2	2	2	1	2	1	2	2		16
	выносливость	2	2	2	2	2	2	2	2	2		18
	итого ОФП	13	11	11	11	9	11	10	10	10		96
3	СФП	4	4	4	4	4	3	4	4	4		35
4	Техника	4	5	6	7	3	7	6	6	7		51
5	спец. под.	3	3	3	3	2	2	3	2	2		23
6	контрольные нормативные		2						2			4
7	Судейская											
8	практические	24	25	24	26	17	23	23	24	23		209
	Всего	27	27	26	27	18	25	24	24	24		222

* Примечание: спец. подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий.

* Контрольные нормативы предусматривают мониторинг общего физического развития.

Методическая часть учебной программы

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа, постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Учебный материал для спортивно оздоровительных групп 1 года обучения

Теоретический материал

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь.

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств.

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО в СССР, РФ

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления
Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания
Спортивные ритуалы.

Правила соревнований.

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал.

Общая физическая подготовка:

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг - 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).

- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в само страховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т. д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Упражнения на гибкость

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- Упражнения в парах

Упражнения для развития ловкости

- Ползание.
- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте

- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге

- прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя

- Кувырки вперед, назад.

- Кувырки через левое, правое плечо.

- Стойка на лопатках

- Вставание со стойки на руках в положение мостик

- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)

- Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент - время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент - скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент - быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером.

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

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

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Подвижные игры.

Характеристика подвижных игр

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

При проведении учебно-тренировочных занятий используются подвижные игры с бегом и прыжками, метанием, лазанием и перелазанием, преодолением препятствий, сюжетные и ролевые игры.

Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игровые задания, направленные на обучение и совершенствование технических навыков тхэквондо:

«Принеси команде балл»

Игроки делятся на две команды. Из каждой команды выходит по одному игроку; вышедшие выполняют заданный технический элемент, который оценивается преподавателем по пятибалльной системе. Поочередно игроки меняются, участвовать должны все игроки равное количество раз. Полученные баллы суммируются, выигрывает команда, получившая большее количество баллов.

«Шагни вперед»

Подготовка: зал размечается параллельными линиями, находящимися на одинаковом расстоянии друг от друга (50 –70 см). Выделяется линия, находящаяся в центре зала.

Ход игры: Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль центральной линии. По команде тренера участники выполняют заданный технический элемент или «связку». Игрок, выполнивший задание правильно делает шаг вперед; а участники, выполнившие задание неправильно – шагают назад. Выигрывают те, кто сделал больше шагов вперед.

«Потерявшийся в пути»

Игроки делятся на несколько команд, которые строятся в колонны по одному в начале зала. По команде тренера первые номера каждой команды должны пройти площадку, выполняя заданное техническое действие. Участник, выполнивший задание неправильно, выбывает из игры, считаясь «потерявшимся в пути». Далее задание выполняют 2-е, 3-е и т.д. номера. Выигрывает команда закончившая «путь» с наименьшим количеством потерь.

«Дружная команда»

Участники делятся на несколько команд. Каждая команда строится в одну шеренгу друг против друга. Дается задание: команда должна выполнить определенный технический элемент синхронно, с одновременным выкриком. Выигрывает наиболее дружная команда.

«Двойной контроль»

Игроки делятся на две команды. Команды выстраиваются в шеренги по одному друг напротив друг. Игроки одной команды закрывают глаза и на слух выполняют команды тренера (определенные технические приемы). Перед тем как назвать команду тренер показывает игрокам другой команды правильное исполнение технического приема, который надо выполнить (желательно чтобы тренер стоял за спинами игроков с закрытыми глазами). Игроки второй команды следят за правильным выполнением команд. Затем команды меняются. Выигрывают игроки, не допустившие ни одной ошибки.

Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование силовых способностей:

«В присядку»

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга. По команде тренера 1-е номера делают 10 «приседаний с ударами ногами» - спортсмен приседает, поднимается и делает оговоренный удар ногой, затем повторяет упражнение. Вторые номера следят за правильностью выполнения и подсчитывают количество сделанных упражнений. Неправильно сделанное упражнение не засчитывается. Выигрывает спортсмен, выполнивший задание быстрее.

*Можно удары ногами бить по "лапам".

«Торжественный марш»

Спортсмены делятся на несколько команд и строятся в колонны по одному. По команде тренера 1-е номера начинают «торжественный марш» по залу – маршируют как солдаты, но ногу поднимают до уровня головы и делают это медленно. Тренер отмечает лучших спортсменов в каждой линии.

«Напиши»

Участники строятся так же, как в игре «торжественный марш». Тренер дает задание: перемещаясь вперед, написать в воздухе слово (например, Тхэквондо!) ногами, т.е. шаг вперед, левая нога в воздухе рисует букву; далее еще шаг – правая нога рисует букву. Буквы стараться рисовать в полный рост (того, кто рисует). Тренер отмечает учеников, лучше всего справившихся с заданием.

«Стальной пресс»

Участники делятся по парам. 1-й номер принимает положение – сед, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях у груди; 2-й садится на стопы 1-го и держит "лапу" на уровне своей груди. По первой команде тренера 1-й номер делает упражнение на пресс (ложится на спину и поднимается в ИП), но, поднимаясь, бьет удар «туль чирьги» по "лапе". Второй номер следит за правильным исполнением упражнения (спиной касаться пола и попадать по

"лапе") и подсчитывает количество правильно сделанных движений. По второй команде 1-й номер прекращает выполнение задания. Выигрывает ученик, сделавший наибольшее количество раз.

*Участники делятся по парам. 1-й номер принимает положение – сед ноги согнуты в коленях; 2-й – встает напротив на расстоянии 2-х метров от первого участника. В руках у второго номера набивной мяч. По команде тренера мяч кидается 1-му номеру. Поймав мяч, 1-й номер ложится на спину, поднимается и кидает мяч обратно. Так мяч передается определенное количество раз (2-й номер подсчитывает количество сделанных передач). Неправильно выполненное упражнение не засчитывается. После того как все сделали, участники меняются местами. Выигрывает тот, кто быстрее выполнил задание.

Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование ловкости

«Рыбалка»

Игроки рассчитываются на 1-й, 2-й. Первые номера берут в руки прыгалки (сложенные вдвое) и встают на линии старта – это рыбаки. В двух шагах от них (за линией старта) встают вторые номера – рыбки. По сигналу начинается «рыбалка» - первые номера стараются догнать «рыбок» и накинуть на них «сачок» - прыгалки. Пойманные «рыбки» становятся рыбаками. Выигрывают те, кто был пойман меньше число раз.

«Не роняй»

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У каждого игрока в руках «мешочек» (размер, примерно, 10 × 10; вес около 200 грамм).

По команде преподавателя первые номера перемещаются в заданной стойке (можно с ударами и блоками). При выполнении задания «мешочки» кладутся на голову. Задача игроков – пройти все расстояние, не уронив при этом «мешочек». Уронивший «мешочек» начинает свой «путь» сначала. Когда

первый номер команды доходит до финишной линии, стартует второй номер. Выигрывает команда, первой завершившее задание.

«Равновесие»

Игроки строятся в зале. У каждого игрока «мешочек» (см. выше). При выполнении задания «мешочек» кладется на голову. Стоя в заданной стойке, участники под счет выполняют команды тренера (различные удары ногами, руками, блоки). Игрок, уронивший «мешочек», получает штрафное очко. Выигрывают те, у кого не было штрафных очков.

*По команде преподавателя, участники выполняют технический комплекс Пхумсе. Уронившие «мешочек» начинают Пхумсе с начала. Выигрывает тот, кто сделал Пхумсе с первого раза.

«Эстафета с передачей «мешочка»

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У первых номеров в руках «мешочек». По команде тренера первые номера выполняют задание с «мешочком» до линии финиша и обратно и передают «мешочки» вторым номерам; вторые номера, выполнив задание, передают «мешочки» третьим и т.д. пока эстафету не пройдут все участники.

Примеры заданий:

- 1) прыжки ноги вместе («мешочек» зажимается между ног);
- 2) «гусиный бег» (руки за спиной, «мешочек» на голове);
- 3) прыжки на одной ноге («мешочек» зажимается между голенью и бедром согнутой ноги);
- 4) «выпады» (руки за спиной «мешочек» на голове);
- 5) прыжки в «приседе» («мешочек» на коленях);

и т.д.

Игровые задания, направленные на развитие и совершенствование выносливости

«Встань на точку быстрее»

Подготовка: по залу размечаются «точки»; расстояние между точками не менее метра.

Проведение: игроки встают на «точки»; каждый запоминает, кто на каком месте стоит. По команде тренера ученики разбегаются в разные стороны и бегают по залу произвольно. По второй команде участники должны как можно быстрее встать на свои места. Проигравшим считается ученик, вставший на «точку» последним.

*На «точку» надо встать в названную тренером стойку.

«Названный номер»

Участники делятся на несколько команд. Команды располагаются за линией старта. Игроки каждой команды проводят расчет по порядку номеров и запоминают свои номера. Руководитель дает задание: преодолеть дистанцию до финиша и обратно определенным способом; затем называет на выбор любой номер. Игроки под этим номером сразу же выполняют упражнение. Игрок, неправильно выполнивший задание, возвращается назад и начинает сначала. Тот, кто выполняет задание быстрее, приносит очко своей команде. Далее тренер называет другие номера. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Убегай быстрее»

Подготовка: в зале по кругу выставляются табуретки (на расстоянии 1,5 – 2-х метров друг от друга) – «внутренний круг»; на расстоянии 2-х метров от них тоже выставляются табуретки – «наружный круг». Участники делятся на 1-й, 2-й.

Проведение: 1-е номера бегут по внешнему кругу, 2-е – по внутреннему, в противоположных направлениях. По первому сигналу тренера игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга, которые выбегают за пределы своего круга и бегают по залу. По второму сигналу (через 5 – 7 секунд) игра останавливается. Затем игроки меняются местами. Выигрывает тот, кого не удалось осалить.

*Можно разнообразить игру: по сигналу игроки внутреннего круга стараются осалить игроков наружного круга, прежде чем те успеют сесть на табуретки (количество табуреток «наружного круга» должно равняться количеству игроков этого круга).

«Успей за счетом»

Игроки строятся в зале. Под счет тренера они выполняют прыжки (можно в стойке «ап соги») на месте. Преподаватель периодически меняет темп счета. Игроки должны успевать за счетом. Тренер указывает на того, кто делает ошибки. Проигрывает тот, кто сбивается со счета.

*Тоже задание можно давать со сменой ног в различных стойках и с ударами ногами в «степе» или без, ударами руками и блоками.

Специальная физическая подготовка

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

Специальная ловкость - выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота - локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

Учебный материал для спортивно оздоровительной группы 2 года обучения

Теоретический материал. Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь.

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств.

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО в СССР, РФ

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления
 Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания
 Спортивные ритуалы.

Правила соревнований.

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал.

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т. д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Упражнения на гибкость

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- Упражнения в парах

Упражнения для развития ловкости

- Ползание.
- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами

- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
- прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Стойка на лопатках
- Вставание со стойки на руках в положение мостик
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент - время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент - скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент - быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшем размером.

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Скоростно-силовые упражнения:

прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Быстрота реагирования

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4-6 до 15-20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоёмкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3-6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2-3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

Характер отдыха между сериями - активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2-3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

Сила

Упражнения на перекладине

Упражнения на брусьях

Упражнения с лёгкими отягощениями

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)

Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

Кроссовый бег

Лыжи

Плавание

Спортивные игры.

Специальная подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании действий

ТХЭКВОНДИСТОВ НОВИЧКОВ

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста

- Изучение захватов и освобождение от них
- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение стойкам
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу. на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

Судейская практика

Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень).

Учебный материал для спортивно оздоровительной группы 3 года обучения

Теоретический материал. Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные

положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО.

История первых соревнований по ТХЭКВОНДО.

Развитие ТХЭКВОНДО в СССР, РФ, в родном городе.

Перспективы развития ТХЭКВОНДО в образовательном учреждении.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья тхэквондиста. Гигиена спортсмена.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного тхэквондиста. Особенности поведения на соревнованиях.

Правила соревнований

Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

Оборудование и инвентарь

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в само страховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий

тхэквондистами

- Организация занимающихся тхэквондистов на месте. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.

- Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении.

Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.

- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов

- Изучение базовых стоек тхэквондистов.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.

- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приемам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приемам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга с продолжением атаки.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

Учебный материал для спортивно оздоровительной группы 4 года обучения

Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- **Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО.**
 - История первых соревнований по ТХЭКВОНДО.
 - Развитие ТХЭКВОНДО в СССР, РФ, регионах, родном городе.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста**

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

- **Правила соревнований**

- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

- **Оборудование и инвентарь**

- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.

- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.

- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.

- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)

- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.

- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

- Подвижные игры и эстафеты.

- Лыжный спорт.

- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов**

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся с партнёром на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Организация занимающихся с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций

(утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)

- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

- **Методические приемы обучения основам техники**

тхэквондиста

- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.

- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и**

контрударов

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

Учебный материал для спортивно оздоровительной группы 5 года обучения

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение ТХЭКВОНДО. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

Краткая история развития ТХЭКВОНДО.

Развитие ТХЭКВОНДО в России. ТХЭКВОНДО как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО и развитие в Мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО в СССР. *Руководство федерации:* Президент Союза Тхэквондо России, мастер спорта, вице-президент Европейского Союза тхэквондо. Место и значение ТХЭКВОНДО в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания

при занятиях ТХЭКВОНДО. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.

- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.**
 - Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
 - Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
 - Усвоение приема по заданию тренера.
 - Условный бой, имитационные упражнения.

- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

- Бой по заданию.

- Спарринг.

- **Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста**

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.

- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

- Боевая стойка тхэквондиста.

- Передвижение с выполнением программной техники.

- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам и простым атакам.

- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..

- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

- Защитные действия, с изменением дистанций.

- Контрудары. Контратаки.

- **По технической подготовке**

- Правильно выполнять все изученные приемы.

- Сдать технический экзамен.

- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

- **По психологической подготовке**

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.
- **По тактической подготовке**
- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.
- **По теоретической подготовке**
- Ответить на вопросы по пройденному материалу.
- **По результату участия в соревнованиях**
- Провести не менее 20 соревновательных поединков.
- 70-80% – хорошо,
- 50-60% – удовлетворительно

Сроки реализации программы

Срок реализации программы составляет весь период обучения.

На протяжении всего периода обучения воспитанники знакомятся с понятиями о здоровье, здоровом образе жизни, режиме дня, двигательной активности, утренней гимнастике. Главное здесь – воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Проведение соревнований по упрощенным правилам приучают к умению анализировать, исправлять ошибки.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы воспитанники должны иметь представление способах и особенностях движений и передвижений человека, системе дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем, о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм, о физических качествах и общих правилах их тестирования.

Воспитанники должны уметь составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений, организовывать и проводить самостоятельные занятия, уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках, акробатических упражнениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
- Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТИП, 1979, № 2. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.

Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТПФК, 1996, № 10, с. 2-8

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с. 192, с ил. 8.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.

Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.

Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.

Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7 Волков Н.И., Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978 Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.

Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.

Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.

Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.

Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.

Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ.

высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.

Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. - Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 1988, с. 20-22.

Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с. 201-208.

Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.

Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.

Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с. 90-92.

Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2-8.

Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.

Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.

Сулаев Вячеслав Александрович, мастер спорта СССР, тренер высшей категории, г. Оренбург.

Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991, с.543.

Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.

Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996, с.256.

Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. - Горький: 1966.

Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.

Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.

Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.

Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.

Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с.157.