

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрено
на заседании Тренерского совета
Протокол № 01 от «29» августа 2023 г.



Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
Л.Ю. Заикина
Приказ от «29» августа 2023 г. № 98-д

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»
(этап начальной подготовки третьего года обучения)**

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:

Коваль Артём Васильевич, тренер-преподаватель

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка. Нормативная база

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации,
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году» от 26.02.2021 г. № 136-д;
- ФССП по виду спорта тхэквондо
- Устав МАОУ ДО ДЮСШ.

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МАОУ ДО ДЮСШ (устав, порядок приема и перевода).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на *этапе начальной подготовке свыше 1 года обучения.*

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юных тхэквондистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

1.2. Направленность программы

Данная программа спортивной подготовки имеет *физкультурно-спортивную направленность*, поскольку ставит своей ключевой целью формирование навыков

технических приемов в тхэквондо, укрепление здоровья, правильное физическое развитие детей.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной программы в использовании оригинальных приемов и методов обучения. *Актуальностью* данной программы обусловлена тем моментом, что перед дополнительным образованием сегодня стоят очень острые проблемы: повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга, физическое развитие и оздоровление детей, а также профессиональная ориентация. Именно эти актуальные проблемы и пытается решить данная программа применительно к тому социуму, в котором реализуется.

Педагогическая целесообразность программы объясняется следующим. Данная программа разработана с учетом требований современных образовательных технологий, которые отражаются в таких элементах, как:

- *принципы обучения* (индивидуальность и доступность, преемственность и результативность);
- *формы и методы обучения* (технология активных методов обучения (АМО) в физическом воспитании, информационно-коммуникационные технологии, технологии здоровьесбережения);
- *методы управления и контроля образовательного процесса* (портфолио, анализ на основе портфолио результатов учащихся и педагога);
- *средства обучения* (оборудование физкультурного зала: таблицы, схемы, карточки, экипировка тхэквондо на каждого обучающего, правила судейства в тхэквондо). Предлагаемые данной программой средства наиболее действенны для группы воспитанников, на которых программа рассчитана, что связано с тем фактом, что они подобраны с учетом психолого-физиологических особенностей обучающихся среднегошкольного возраста.

1.4. Отличительные особенности программы

Ключевым отличием данной программы от уже существующих выступает ее направленность на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями..

Отличительные особенности данной программы является:

- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

1.1.5. Адресат программы

Адресатами программы:

- ЭНП третьего года обучения. - обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 до 18 лет, выполнившие вступительные испытания, обучение которых ведется в группах числом до 12 человек.

Необходимым условием для включения в группу является выполнение переводных экзаменов.

1.1.6. Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Программа реализуется на этапе начальной подготовке третьего года обучения, при этом объем учебной нагрузки составляет 416 часов в год, сроки реализации программы — 1 год.

Формы обучения по программе

Программой предполагается очная форма обучения.

1.1.7. Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий:

ЭНП третьего года обучения. — 2 раза в неделю, по 3 астрономических часа, .1 раз – по 2 часа.

Общее количество часов в год — 416 часа.

Понедельник	18.30-19.10
Среда	19.20-20.00
	20.10-20.50
Воскресенье	18.30-19.10
	19.20-20.00

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий тхэквондо.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо».

2. Цель и задачи программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен предполагает решение следующих основных задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной

ориентации,

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в тхэквондо,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в тхэквондо,
- подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

-

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		Третий год обучения
		Недельная нагрузка в часах
		8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
12		
1.	Общая физическая подготовка	77
2.	Специальная физическая подготовка	74
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3
4.	Техническая подготовка	160
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	90
6.	Инструкторская и судейская практика	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
Общее количество часов в год		416

3.2. Содержание программы

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений.

В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

-общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);

-упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств;

-упражнения для развития гибкости;

-упражнения для развития быстроты и ловкости;

-упражнения для развития выносливости; -упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;

-подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

-метод длительного воздействия («до отказа»);

-повторный метод; -метод контрольного тестирования; -игровой метод; -круговой метод. При этом подбор упражнений для каждого из разделов осуществляется каждым тренером-преподавателем индивидуально.

Примерные комплексы упражнений в области общей физической подготовки (ОФП)

Развитие силы. Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины.

Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Развитие выносливости. Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости боксера: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов.

Развитие быстроты. Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости.

Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при

изменении направления движения. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости: жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, переползания. Подвижные игры.

Развитие гибкости. Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклонях, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

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

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. 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.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

Она подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом бокса, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у занимающихся физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Она ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

1. упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);

2. имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.);

3. специальные игровые комплексы;

4. гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения

руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонках);

5. упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования, занимающегося в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса), с гириями, гантелями;

6. специальные упражнения с партнером;

7. упражнения в самообороне, упражнения для защиты от ударов.

Обязательными являются упражнения на гибкость, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе.

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, силы, силовой выносливости

Специальные упражнения для развития выносливости быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, длительный бег, тренировка на местности, спортивные игры, эстафеты.

Боевая стойка борца. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Удары в голову, туловище. Группы ударов: прямые, боковые, снизу. Контрудары. Удары на мешке, лапах.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, с гантелями, штангой, гириями, на боксерском мешке.

Изучение и совершенствование стоек боксера. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Технико-тактическая подготовка

Группы начальной подготовки до 1 года

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхисоги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучумсоги); передняя низкая стойка(ап-куби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги). Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг).

Перемещения: Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Группы начальной подготовки свыше года

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны

(Наранхисоги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап - соги); стойка «всадника»-

низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум - соги); передняя

низкая стойка (ап - куби); задняя низкая стойка (двит - куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом - соги: стойка «тигра»).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт - чируги); удар ребром ладони (Сональ- чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ - маки); защита среднего уровня (момтхон - макки: бакат - изнутри, ан - вовнутрь); защита верхнего уровня (ольгуль - макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо - маки). Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги). Маховый удар ногой сверху вниз (нере - чаги): -сверху вниз вовнутрь (ан-нере - чаги); -сверху вниз наружу (бакат – нере - чаги).

Удар

ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп — чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык –иль - дянг, тгык-и - дянг).

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз; Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Тактика ведения поединка. Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать); проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

3.3. Планируемые результаты

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)по видам спортивной подготовки

3.4. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года 04 сентября

Окончание для обучающихся, занимающихся по дополнительным предпрофессиональным программам – круглогодично.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним

выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Праздничные и выходные дни:

1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово;

23, (перенос на 24 февраля) – День защитника Отечества;

8 марта (перенос на 9 марта) – Международный женский день; 1 мая –

Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы; 12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

Выпускной вечер - дата утверждается решением Тренерского совета

Расписание занятий утверждается директором МАОУ ДО ДЮСШ по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАОУ ДО ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

4. Методическая часть

4.1. Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения и работы их в образовательных учреждениях и других организациях.

Занятия тхэквондо на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях, занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям. Для тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

Техническая подготовленность тхэквондистов формируется: с помощью работы с тренером на лапах или в жилетах. Такая работа обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у тхэквондиста наиболее

четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда тхэквондисту необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема. Под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в тхэквондо, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают бой в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочного боя.

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение боя в целом. Поэтому использование отдельных приемов в тхэквондо, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему тхэквондисту для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами тхэквондистов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов боя, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

В тхэквондо наряду с силой, скоростью и выносливостью (как изолированными кондиционными качествами) доминирующее значение имеет сенсомоторный компонент. Скорость адекватной реакции на атакующие действия противника является качеством, предопределяющим успех поединка тхэквондистов.

Если простая скорость - качество в основном природное, то сложная скорость, включающая в себя время на фиксирование сигнала, его распознавание, выбор способа реагирования, является качеством нажитым. Это качество зависит от правильности обучения базовой технике и тактике на этапе начальной подготовки и в последующем - на этапе совершенствования спортивного мастерства - от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки.

Наблюдение за действиями занимающихся дает тренеру представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки.

Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики тхэквондо. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику - свою и своих партнеров.

За несколько месяцев до контактных соревнований составьте план тренировок, в который обязательно включите раздел по закаливанию и подготовке нервной системы. В него должны входить тренировки с повышенной нагрузкой на психику, например: спарринги с более скоростным, более мощным, более опытным партнером; спарринги в усталом состоянии с постоянно сменяющимися друг друга противниками; спарринги с увеличенным числом и продолжительностью раундов; очень ценными для психической закалки спортсмена тхэквондо являются регулярные вспомогательные занятия по боксу.

Они позволяют ему привыкнуть к ближнему бою, не бояться непосредственного соприкосновения с противником, смело идти вперед на обмен ударами при контратаке.

4.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта тхэквондо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К занятиям тхэквондо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Лица с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.

При проведении занятий по тхэквондо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

-Бережно относиться к имуществу, экипировке, помещению, предоставленному ему для тренировок.

-Во время занятий четко и быстро выполнять команды тренера. В спортивном зале и раздевалках запрещается:

- входить и выходить из помещения без разрешения тренера,
- тренироваться без специальной формы и обуви,
- носить на себе украшения или другие предметы, которые могут поранить вас и других занимающихся,
- иметь при себе острые колющие, режущие и другие опасные предметы,
- громко разговаривать и шуметь,
- бегать по помещению без разрешения тренера,
- перестраиваться с места, установленного для вас тренером без его требования,
- нарочно мешать своими действиями другим занимающимся,
- без особой команды принимать участие в спаррингах или драться,
- всегда соблюдать безопасную дистанцию с впереди стоящим учеником и опасными предметами (зеркалами, острыми углами скамеек, ящиков и других предметов).

Во время учебных боёв ограничивать силу ударов в

голову, даже если соперник одет в защитный шлем, останавливаться, если ваш соперник ограничен в пространстве передвижения или находится возле опасных предметов, необходимо перейти на безопасное расстояние и продолжить схватку или тренировочное задание.

При возникновении чрезвычайной ситуации занимающиеся должны выполнять все указания тренера, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица. При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

4.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по тхэквондо, назначаются тренером с учетом возраста, пола, состояния здоровья лиц и в

соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Нормирование величины тренировочных нагрузок должно происходить в соответствии с закономерностями возрастного развития. Динамика объема и направленности тренировочных нагрузок на этапах многолетней тренировки определяется рядом факторов: закономерности возрастного и полового развития, уровень общей и специальной подготовленности, спортивная квалификация. Планирование общих и парциальных объемов нагрузки должно происходить в связи с индивидуальными темпами развития и особенностями адаптации к тренировочным воздействиям.

4.4. Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами ГБУЗ «ЦГБ». Раз в год все обучающиеся групп тренировочного этапа, проходят углубленное медицинское обследование в конце подготовительного (осень) периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

5. План воспитательной и профориентационной работы

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата - всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания личности: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, избраны необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования основывается на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого

занимающегося в спортивной школе, уровня его воспитанности.

Воспитательная работа в отделении тхэквондо тесно связывается с воспитательной работой, проводимой в семье.

Условно можно выделить три стороны воспитательного процесса:

- воспитание в спортсменах идейных убеждений;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание специальных качеств и модели поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов.

Главными воспитательными факторами в этой работе являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- моральное стимулирование;
- товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов и спортсмена-инструктора, взаимопомощь и взаимотребовательность;
- обновление стендов спортивной славы (фотографии, плакаты, призы, награды, завоеванные спортсменами училища за все время его существования);
- торжественное празднование дня приема новичков;
- встречи с известными спортсменами и ветеранами спорта;
- обсуждение поведения спортсмена коллективом группы (без участия и с участием представителей тренерского состава);
- подведение итогов (в конце каждого сбора или соревнования), участие в составлении плана на следующий год.

Во время проведения тренировочных сборов используются такие формы воспитательной работы, как: собрание группы, собрания команды, лекции и беседы о внутренней и внешней политике; о международном положении; политинформации; участие в субботниках; встречи с ветеранами спорта и знаменитыми спортсменами.

Важное внимание в воспитательной работе со спортсменами необходимо уделять их поведению и настроению во время соревнований. Наблюдая за их выступлениями, поведением, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена те или иные морально-волевые качества. Перед соревнованием необходимо настраивать спортсмена на проявление конкретных морально-волевых качеств. Ведь именно напряженная атмосфера. Во время проведения тренировочных сборов могут быть использованы такие формы воспитательной работы, как: собрание группы, собрания команды, лекции и беседы о внутренней и внешней политике; о международном положении; политинформации; участие в субботниках; встречи с ветеранами спорта и знаменитыми спортсменами.

Эти мероприятия оказывают эффективное воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания.

План воспитательной работы отделения тхэквондо составлен в соответствии Календарного плана по воспитательной работе МАОУ ДО ДЮСШ

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственный
Модуль «Ключевые общешкольные дела»			

1	Проведение и участие в соревнованиях по ОФП	Октябрь, апрель	Методист
2	Организация и проведение личного первенства отделения тхэквондо	Ноябрь	Коваль А.В.
3	День интернета. Всероссийский урок безопасности обучающихся в сети Интернет	Декабрь	Педагог-организатор
4	Рождественский турнир по тхэквондо	Январь	. Коваль А.В.
5	Турнир по тхэквондо посвященный Дню защитника отечества	Февраль	Коваль А.В.
6	Традиционный турнир, посвященный Дню Победы	Май	Коваль А.В.
Модуль «Безопасность жизнедеятельности»			
	Встреча с инспектором ГИБДД	Сентябрь	Педагог-организатор
8	Инструктажи. Комплексная безопасность с обучающимися реализуется в следующих направлениях: 1. Работа по антитеррористической защищенности и противодействию терроризму и экстремизму 2. Пожарная безопасность 3. Охрана труда и техника безопасности 4. Дорожная безопасность 5. Информационная безопасность 6. Гражданская оборона и чрезвычайные ситуации	В течение года	Коваль А.В.
9	Встреча с инспектором ПДН	Январь	Педагог-организатор
10	Просмотр видео-фильмов «Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростков».	Март	Педагог-организатор
Модуль «Учебно-тренировочные занятия»			
11	Реализация воспитательного потенциала (беседы, игры): - побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации; - включение в тренировочный и воспитательный процесс игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;	В течение года	Коваль А.В.

12	Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь	Коваль А.В.
13	Тренировочные занятия	Сентябрь-июнь	Коваль А.В.
14	Промежуточные и итоговое тестирование.	Сентябрь, январь, июнь	Коваль А.В.
Модуль «Самоуправление»			
15	Помощь в тренировочном и воспитательном процессе осуществляется следующим образом: <ul style="list-style-type: none"> • через деятельность спортсмена-инструктора представляющего интересы группы, отвечающего за различные направления работы группы (например: спортивных дел, творческих дел, работы с младшими ребятами); • через вовлечение обучающихся в планирование, организацию, проведение и анализ дел и занятия секции; • через реализацию обучающимися функций по контролю за порядком и чистотой в спортивном зале, уходом за инвентарем и т.п. 	В течение года	Спортсмен-инструктор
Модуль «Экскурсии и походы»			
16	Экскурсии к памятникам и архитектуре городов, посещаемых при выезде на соревнования	В течение года	Коваль А.В.
Модуль «Профориентация»			
17	Совместное с тренером изучение интернет ресурсов, посвященных выбору профессий, прохождение профориентационного онлайн-тестирования, прохождение онлайн курсов по интересующим профессиям и направлениям образования.	В течение года	Коваль А.В.
18	Проведение профориентационных занятий в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	В течение года	Коваль А.В.
Модуль «Школьные медиа»			
19	Группы в ВКонтакте, на страницах которой размещаются материалы о планировании и проведении мероприятий, конкурсов, соревнований.	В течение года	Коваль А.В.
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			

20	Благоустройство спортивных залов, осуществляемое тренером-преподавателем вместе с обучающимися групп, позволяющее воспитанникам проявить свои фантазию и творческие способности, создающее повод для длительного общения наставника со своими детьми	В течение года	Коваль А.В.
21	Акцентирование внимания обучающихся посредством элементов предметно-эстетической среды (стенды, плакаты, инсталляции) на важных для воспитания ценностях школы, ее традициях, правилах	В течение года	Коваль А.В. Педагог-организатор
Модуль «Работа с родителями»			
22	<ul style="list-style-type: none"> • родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем воспитания спортсмена; • просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек; • обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами»; • помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий. 	Сентябрь Январь Май	Коваль А.В.
Модуль «Социальное взаимодействие»			
23	Субъектами социального партнёрства являются: отдел культуры и спорта, МВД России, ЦГБ, ГИБДД, общеобразовательные дошкольные и школьные организации, Территориальная комиссия города Карпинска по делам несовершеннолетних и защите их прав.	В течение года	

6. Планируемые результаты

На каждом этапе спортивной подготовки по тхэквондо выделяются основные моменты, на которые направлено воздействие тренировочного процесса.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об

особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

7. Материально – технические условия.

7.1. Материально-техническая база, используемая для осуществления спортивной подготовки.

Для проведения тренировочного и соревновательного процессов спортивной школой используется в своей работе собственная материально-техническая база включающая:

- спортивный зал 17х6 м.;
- тренажерный зал (до 160 кв.м.);
- раздевалки (кол-во: 2 шт), душевые (кол-во: 2 шт);
- методические классы (кол-во: 2 шт);
- медицинский кабинет.

Также используются: стадион, беговая дорожка, игровая площадка.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1

16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг»(12x12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

7.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 №

952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

7.3. Информационно-методические условия реализации Программы

В Программе указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

8. Список литературы.

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)
3. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма. [Текст] / Н. А. Агаджанян. М.:ФК и С., 2011.
4. Баладанов, О. Ю., Козловский, И. З., Бахтинов, О. П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников.
5. О. Ю. Баладанов, И. З. Козловский, О. П. Бахтинов // Проблемы здоровья человека. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012.
6. Волков, Н. И. Двигательная активность и рациональное питание школьников. /Н. И. Волков// Теория и практика физической культуры. - 2011, № 8.
7. Гил К., Ким Чур Хван. «Искусство тхэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу». - М., 1991
8. Гил К. «Таэквондо». М., 1998.
9. Ким Су Тхэквондо.-М.: Гранд, 2003. - 479с.
10. Лекции Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Московского департамента образования. Лекторы - Цилфидис Л.К., Грибачева М.А.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 2004.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022078

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024