

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

Рассмотрено
на заседании Тренерского совета
Протокол № 05 от «30» августа 2024 г.

Утверждаю:

Директор МАУ ДО СШ
Л.Ю. Заикина

Приказ от «04» сентября 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности «Тхэквондо ИТФ»
продвинутый уровень**

Возраст обучающихся: 10 – 18 лет
Срок реализации программы — 1 год

Составитель:

Коваль Артем Васильевич, тренер-преподаватель
высшей категории

г. Карпинск, 2024 г

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 ГАН ОУ 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 МАУ ДО СШ.

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

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на спортивно-оздоровительных этапах и построение тренировочного процесса.

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 дополнительная общеобразовательная 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. *Актуальность* 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 всех возрастов.

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:

Обучающиеся в возрасте от 5 до 18 лет.

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

Программа реализуется на *спортивно-оздоровительном этапе свыше 1 г.о.*, при этом *объем учебной нагрузки* составляет 228 часов в год, *сроки реализации программы* — 2 года.

1.1.7. Формы обучения по программе

Программой предполагается *очная форма обучения*.

1.1.8. Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий:

СОЭ св. 1г.о. — 3 раза в неделю по 2 астрономических часа.

Общее количество часов в год — 228 часов.

Вторник	18.30-19.10
Четверг	19.20-20.00
Пятница	18.00-18.40 18.50-19.30

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

1.1.9. 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 спортивно-оздоровительного этапа.

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 – привлечение детей к систематическим занятиям тхэквондо. Всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся

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
		Спортивно-оздоровительный этап
		Свыше года обучения
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		От 15 до 20
1.	Общая физическая подготовка	57
2.	Специальная физическая подготовка	37
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3
4.	Техническая подготовка	90

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35
6.	Инструкторская и судейская практика	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3
Общее количество часов в год		228

3.2. Содержание программы.

3.2.1. Общефизическая подготовка:

Бег по залу на выносливость (4 – 6 мин).

Челночный бег выполняется как в обычном варианте, так и с различными стартовыми позициями (из упора присев, из упора лежа, спиной вперед, лежа на спине ногами/головой вперед и т.д.).

Прыжки опорные и с двух ног через партнера и предметы.

Вис на перекладине на прямых и согнутых руках.

Подтягивание на перекладине прямым и обратным хватом из положения виса или с упором ног на низкой перекладине.

Подъемы ног, согнутых в коленях из положения виса на перекладине.

Сгибания рук в упоре лежа от пола на ладонях выполняются таким образом, чтобы в нижней точке расстояние от груди до пола составляло не более 5 см.

Подъемы туловища выполняются из положения лежа на спине, руки находятся за головой, корпус поднимается в вертикальное положение.

Подъемы ног выполняются из положения лежа на спине, руки вытянуты на полу параллельно туловищу, ноги поднимаются на угол 90 градусов относительно пола.

Одновременные подъемы ног и туловища (книжечка) из положения лежа на спине.

Приседания и выпрыгивания вверх из положения присев (колени к груди, в стороны, с прогибом в спине).

Упражнения на гибкость наклоны вперед из положения стоя и сидя на полу с разным исходным положением ног.

Различные виды выпадов с наклонами.

Махи ногами.

Прыжки через скакалку выполняются на двух ногах либо на количество раз без остановок, либо на время.

Упражнения типа «тележка» один партнер становится в упор лежа, второй берет его за ноги и таким образом они передвигаются по залу.

Ученик, который стоит на руках, может двигаться шажками и прыжками.

Гусиный шаг выполняется как шагом (прыжками) в положении присев без помощи рук (кулаки у лица, локти прижаты, либо руки за головой).

3.2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на координацию, например, координационные прыжки, построенные

по принципу различных движений рук и ног (левая рука в сторону, правая вперед, ног и в стороны и т.д.).

Упражнения с теннисными мячами на ловкость ловля мячей двумя и одной рукой от пола, от партнера.

Взрывные выносы коленей и ног (махи ногами) передней (задней ногой), ноги на время, либо сериями под счет.

Прыжки через ноги партнера со сменой спарринговой стойки.

Бег с высоко поднятыми коленями (ногами) на месте и в движении с высокой частотой.

Бег змейкой Упражнения у стены со жгутом и без, на различные фазы ударов ногами, изучаемых на этом этапе.

3.2.3 Техничко-тактическая подготовка.

Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий).

Комплекс игр-заданий по освоению передвижений и защит в различных стойках Главная идея, на которой построен комплекс, - защита на своем туловище от прикосновения противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты играющим соответствующей стойки и действиями с помощью уклонов, перемещений, накладок и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо накладкой, либо выполняет уклон, либо уход, чтобы не дать выполнить касание. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище и распределять вес в стойке. Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий. Например, для того чтобы учащийся выполнял уклон назад, необходимо в игре заставить его защищать от касания свое плечо или грудь. Эффект необходимых действий при уходах назад достигается при выполнении касаний руками живота или бедра. В обоих случаях для достижения движений в сторону можно добиться при задании одному из играющих коснуться дальней стороны тела противника (плеча, бедра, живота), причем при касании со стороны спины, защитное действие будет выполняться в одну сторону, а со стороны груди – в противоположную. Для того, чтобы увеличить плотность работы, скорость, мощность и силовое воздействие, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, либо ввести ограничения на защитные действия. Данные приемы могут быть реализованы при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему: - касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника; - выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.); - перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади; - оба партнера выполняют одинаковые задания; - отступать можно (нельзя); - руки (ноги) сбивать можно (нельзя) и т.д. Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, спина, затылок и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например, платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена с помощью резинки. Суть та же, но способ завоевания платка несколько меняется. При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают выполнения задание одним из спортсменов в защите, а вторым в атаке. Одинаковые задания относятся

к играм-заданиям второго порядка, а к играм третьего порядка – разные задания (например, один защищается от касаний живота, другой – от касаний затылка).

Игры-задания по освоению действий руками в прыжке Одним из важных элементов в тхэквондо (ИТФ) служит удар рукой в прыжке. Существует несколько разновидностей данного действия. В зависимости от ситуации они могут быть выполнены: - на месте, с движением назад (вперед); - с поворотом корпуса в стороны спины (живота), движением в сторону; - выполнением действий передней (задней) рукой, либо в комбинации, с накладкой. В соответствии с вышеизложенными положениями строятся атаки первого номера: - касание на месте, с движением вперед; - касание дальней либо ближней части корпуса со стороны спины (груди), передней или задней рукой; - касание ногой. Задания в данном случае можно комбинировать из любых видов атак и защит, а также проводить игры из несколько оговоренных тренером движений и в свободной форме.

Игры-задания по освоению передвижений на одной ноге и защиты Первый номер выполняет имитацию одиночного удара ногой, либо двигается с поднятой ногой (фехтовка), а второй номер в зависимости от задания выполняет: - касание с движением в сторону (назад, вперед); - касание с места либо в прыжке; - накладку либо зацеп; А также по заданию выполняются комбинации из касаний разными руками с накладками.

Игры-задания по освоению умения «удерживать» площадку Удержание площадки и передвижение в ней играет немаловажную роль в поединках тхэквондо. Юные спортсмены учатся передвигаться не только друг относительно друга, но и в пределах очерченной соревновательной зоны. В тхэквондо (ИТФ) за выходы за площадку начисляются штрафные баллы. В связи с этим спортсмен должен владеть необходимым арсеналом передвижений как при вытеснении соперника с площадки, так и при сопротивлении вытеснению. Обычно игры этого раздела строятся по следующим принципам:

- Тот, кто атакует, должен выбить соперника за границы площадки (очерченной или оговоренной зоны), кто защищается – занять центр (место оппонента).
- В игре могут моделироваться различные условия, например, работа в углу, с краю или в центре площадки, а также свободная работа.
- Игру можно проводить с использованием вышеописанных игр-заданий в различных сочетаниях.
- Количество попыток варьируется от 3 до 7. 5. Площадка должна быть стандартного размера (от 5х5 м до 9х9 м).

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

3.2.4. Специализированные упражнения:

Классические: стойка готовности (нарани соги), стойка всадника (анун соги), шагающая стойка (гунун соги); Спарринговая стойка. 1. Перемещения: Классические: в стойке всадника (анун соги), в шагающей стойке (гунун соги);

Спарринговые: подшаг и зашаг, шаг (вперед и назад), смена стойки.

2. Элементы работы ногами.

Махи ногами вперед (ап ча олиги) передней и задней ногой, удар ногой вперед (ап

чаги), выносы колена передней и задней ног со скольжением вперед и назад, боковой удар ногой лежа (юп чаги), мах ногой назад и в сторону.

3. Элементы работы руками.

Классические: удар рукой вперед (ап джумок чируги) из классических стоек. Спарринговые: прямой удар рукой: - из фронтальной стойки на месте и в движении; - из спарринговой стойки на месте и в движении.

3.3. 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 2.4.3648-20).

Начало учебного года 02 сентября

Окончание для обучающихся, занимающихся по дополнительным программам – 38 недель.

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;

Выпускной вечер - дата утверждается решением Тренерского совета.

Расписание занятий утверждается директором МАУ ДО СШ 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 МАУ ДО СШ 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 заправки 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 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 СШ 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 гармоническое 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 МАУ ДО СШ.

План учебно-воспитательной работы учебно-тренировочной группы СОЭ 3 года обучения

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим Учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность	Режим Учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим Учебно-тренировочного процесса

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 обучающими 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 (неотренированности), 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.

Также используются: стадион, беговая дорожка, игровая площадка.

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 стандартам «Тренер-преподаватель», утвержденным 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», утвержденным 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 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025