

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» муниципального
образования город Новороссийск

Принята на заседании
педагогического совета
от « 06 » июля 2020г.
Протокол № 3



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Тхэквондо»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года: 920 часа

Возрастная категория: от 7 до 14 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 44599

Разработчик программы
Сидоренко Юлия Николаевна,
тренер-преподаватель по тхэквондо
МБУ ДО ДЮСШ «ОЛИМП»

г. Новороссийск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

I. Раздел «Комплекс основных характеристик образования».....	3-21
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	5
1.3. Планируемый результат.....	6
1.4. Учебный план.....	8
1.5. Содержание учебного плана	10
1.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	21
II. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий».....	29-41
2.1. Календарный учебный план.....	29
2.2. Условия реализации программы.....	32
2.3. Система контроля.....	33
2.4. Методическое обеспечение программы.....	36
2.5. Безопасность при проведении тренировочных занятий.....	37
2.6. Список литературы.....	41

I. Раздел «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня сложности разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 4 июля 2019 г. № 177-р «О концепции мероприятия по формированию современных управленческих решений о организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная программа базового уровня сложности направлена на освоение определенного вида деятельности, углубление и развитие их интересов и навыков, расширение спектра специализированных занятий по избранному виду деятельности, формирование устойчивой мотивации к избранному виду спорта; формирование устойчивых знаний и практических навыков.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменённая с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей.

Программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо (далее Программа) создает возможность активного погружения обучающихся в сферу соответствующей предметной деятельности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

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

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься избранным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности данной программы

Особенностью программы можно считать изучение не только тхэквондо, но и других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, акробатика, подвижные и спортивные игры) Программа предполагает использование подвижных игр и различных видов спорта в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Педагогическая целесообразность программы в том, что обучение требует выполнения основного принципа – от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта.

Уровень программы, объем и сроки реализации

На обучение зачисляются все желающие заниматься спортом (не имеющие медицинских противопоказаний).

Обучение по программе 3 года, с общим количеством 920 часа. 1-й год обучения – 276 часов, 2-й год обучения – 276 часов, 3-й год обучения – 368 часов.

Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

Программа рассчитана на обучающихся от 7 до 14 лет. При комплектовании групп необходимо учитывать физическую подготовленность и возраст обучающихся.

Обучение осуществляется в группах численностью не более 20 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся:

- 3 раза в неделю, длительность одного занятия – 2 академических часа (академический час 45 мин.);
- 4 раза в неделю, длительность одного занятия – 2 академических часа (академический час 45 мин.).

Форма обучения очная. Форма проведения занятий: групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

В условиях введения в учреждении режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений, при вынужденном удаленном нахождении обучающихся проводится онлайн обучение с применением дистанционных образовательных технологий, длительность дистанционного учебно-тренировочного занятия не более 30 минут.

1.2. Цель и задачи

Цель. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств. Формирование гармоничного физического и нравственного развития обучающихся через приобщение к занятиям по тхэквондо с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

Задачи

Предметные:

- умение излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- умение представлять тхэквондо как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Знать и выполнять основы техники базовых упражнений;
- выполнение упражнений, предназначенных для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости).

Личностные

- формирование общественной активности, культуры общения, навыков здорового образа жизни.

Метапредметные

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие у обучающихся спортивного духа и волевых качеств;
- развитие нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

В качестве основных **образовательных** задач определены следующие:

1. формирование устойчивого интереса к различным физическим упражнениям с элементами избранного вида спорта, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
2. обогащение двигательного опыта обучающихся новыми двигательными действиями, обучение правильной техники выполнения элементов избранного вида спорта;
3. содействие развитию двигательных способностей; развитие у обучающихся необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, в соответствии с **сенситивными периодами**.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо ИТФ;
- базовые элементы тхэквондо;
- терминологию тхэквондо ИТФ;
- контрольно-переводные нормативы;

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы тхэквондо и участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях
- выполнять контрольно-переводные нормативы.

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- правила ТБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- значимость посещения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
- базовые элементы тхэквондо ИТФ.
- формальные комплексы.

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы тхэквондо ИТФ;
- выполнять формальные комплексы тхэквондо ИТФ.

К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:

- правила ТБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- правила судейства, правила поведения спортсменов во время соревнований, действия судей;
- терминологию элементов тхэквондо в тренировочном и соревновательном режимах, оценку результативных действий в соревновательном режиме;
- самоконтроль спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований; своевременно ставить в известность своего тренера-преподавателя);

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы;
- комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- рационально распределять силы и технические возможности в процессе соревнования.

Способы определения результативности программы:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

1-й год обучения

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями;
- овладение знаниями правил техники безопасности на занятиях.

2-й год обучения

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями; знаниями правил техники безопасности на занятиях и на спортивно-массовых мероприятиях.
- комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- результат участия в соревнованиях.

3-й год обучения

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями; знаниями правил техники безопасности на занятиях и на спортивно-массовых мероприятиях.
- комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- результат участия в соревнованиях различного уровня.

Проверка результативности проводится 2 раза в год: октябрь, май. При зачислении на 1-й год обучения определяется физическая подготовленность обучающихся при сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовки.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- сдача контрольных нормативов;
- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- анализ деятельности;
- выступления детей на спортивно-массовых мероприятиях;
- результат участия в соревнованиях различного уровня.

1.4. Учебный план

Учебный план 1-го года обучения

Таблица 1

Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	8	8		Опрос
Практическая подготовка	268			контрольные нормативы, текущий контроль
- Общая и специальная физическая подготовка	100		100	контрольные нормативы, текущий контроль
- Техническая подготовка	68		68	текущий контроль, контрольные нормативы

- Различные виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика и др.)	54		54	текущий контроль
- Подвижные игры, эстафеты.	46		46	
Итого:	276	8	268	
Аттестация	2			контрольные нормативы

Учебный план 2-го года обучения

Таблица 2

Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	10	10		Опрос
Практическая подготовка	266		266	контрольные нормативы, текущий контроль
- Общая физическая подготовка	46		46	контрольные нормативы, текущий контроль
- Специальная физическая подготовка	54		54	контрольные нормативы, текущий контроль
- Техническая подготовка	68		68	текущий контроль, контрольные нормативы, участие в соревнованиях
- Различные виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика и др.)	52		52	текущий контроль
- Подвижные игры, эстафеты.	46		46	текущий контроль
Итого:	368	10	266	
Аттестация	2			контрольные нормативы

Учебный план 3-го года обучения

Таблица 3

Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	18	18		Опрос
Практическая подготовка	350		350	контрольные нормативы, текущий контроль
- Общая физическая подготовка	60		60	контрольные нормативы, текущий контроль
- Специальная физическая подготовка	92		92	контрольные нормативы, текущий контроль
- Техническая подготовка	108		108	текущий контроль
- Различные виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика)	50		50	текущий контроль
- Игровые и подвижные игры	40	44	40	текущий контроль
Итого:				
Итоговая аттестация	2			Контрольные нормативы

1.5. Содержание учебного плана

Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; сгибание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения;

выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения - синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в

прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями (вес до 1 кг)* - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); запрыгивание на скамейку на двух ногах, стоя к ней лицом, боком;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определённой 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.

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к тхэквондо, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для тхэквондо, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в тхэквондо.

Игры в касания систематически и постепенно подводят учащихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр используются на протяжении всего урока или отдельных его частей. Игры могут проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит учащихся пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера у учащихся в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировочном занятии. Примерный план по теоретической подготовке представлен в таблице.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе занятий. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При

проведении теоретических занятий, следует учитывать возраст учащихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Краткое содержание теоретического раздела.

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга.

2. Спортивные единоборства в РФ. Возникновение и развитие тхэквондо.

Единоборства - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытных единоборств у различных народов.

Исторические корни тхэквондо. Философия и мировоззрение тхэквондо. Возникновение и развитие тхэквондо как искусства. Характеристика классических школ тхэквондо и их распространение в мире. Распространение тхэквондо в России. Место тхэквондо среди других видов восточных и спортивных единоборств. Этапы развития спортивного тхэквондо. Уровень спортивной подготовленности российских спортсменов по сравнению с законодателями тхэквондо — корейскими спортсменами. Характеристика прикладного тхэквондо и его развитие. Перспективы дальнейшего развития тхэквондо.

3. Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России

Характеристика тхэквондо как вида спорта и средства физического воспитания. Соревновательные дисциплины в тхэквондо. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания в России. Прикладное и воспитательное значение тхэквондо. Юридическая и нравственная правомерность использования навыков тхэквондо в жизненных критических ситуациях. Тхэквондо как вид спортивного единоборства. Деятельность федерации тхэквондо. Международные связи. Достижения российских тхэквондистов в крупных международных соревнованиях. Роль Университета физической культуры, спорта и туризма в подготовке специалистов, развитие и популяризация тхэквондо в России.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за телом спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание).

Личная гигиена бойца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного бойца.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма.

Понятие о заразных заболеваниях.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях тхэквондо

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в тхэквондо. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по тхэквондо и другим видам спортивных единоборств.

6. Оборудование, инвентарь и снаряжение для тхэквондо

Характеристика зала для тхэквондо. Современные требования к оборудованию зала и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола.

В качестве инвентаря для занятий тхэквондо применяются: скакалки; механические и резиновые эспандеры; набивные мячи; штанги, гантели, гири; тренажеры для развития различных мышечных групп; гимнастические стенки; перекладины; угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса; отягощения (манжеты) для рук и ног, жилеты с отягощениями.

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки к соревнованиям тхэквондистами, следует отнести: мешок боксерский (этот снаряд может быть различной формы и веса: пневмогидравлический мешок, шарообразный мешок и т.д.); подвижный манекен (фигура спортсмена во фронтальной боевой стойке, крепящаяся на кронштейне); пневматическая груша; насыпная груша; груша на растяжках (вертикальная); груша на растяжках (горизонтальная); наливная груша (состоит из резинового чехла, который на одну треть заливается водой и надувается воздухом); подвижная подушка на пружинах; различные варианты пунктбола (теннисные мячи, подвешенные к платформе; с грузом внизу для уменьшения амплитуды колебаний; теннисный мяч на шнурке, прикрепленный к повязке, надеваемой на голову, и т.д.); неподвижные манекены, крепящиеся к стене и другим прочным опорам; настенная подушка; лапы; специальный щит (макивара) для отработки ударов ногами (сделан по примеру боксерской лапы, но гораздо больших размеров). Спортивная одежда: добок (униформа для занятий тхэквондо) — удобная современная униформа для тренировок и

соревнований. Изготовлен добок из отбеленной смешанной (Dan) или хлопковой ткани (Karr) плотностью 250–300 г/м. Dan (Дан) – добок из отбеленной смешанной ткани плотностью 250–300 г/м. Добок из такой ткани легче стирается и гладится, дает меньшую усадку после стирки, лучше держит форму и имеет более аккуратный «белый» вид. Karr (Капп) – униформа из легкой хлопковой ткани плотностью 250–300 г/м. Этот материал экологичен, хорошо впитывает пот и пропускает воздух. Тренировочный костюм, протекторы на руки (перчатки) и на ноги(футы), протектор на голень, бандажи, жесткие бюстгалтеры...

7. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности. Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина. Эстетическое содержание тхэквондо. Техника движений и зрительное восприятие эстетики соревновательной деятельности.

8. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-мышечная система строение и взаимодействие.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализированность их проявлений в спортивной деятельности.

Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме.

Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Спортивная тренировка как процесс совершенствования

9. Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена.

10. Терминология в тхэквондо

Понятие о технике тхэквондо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквондо. Техники тхэквондистов

высокого класса. Школа и стиль в технике тхэквондо. Техника выдающихся корейских и российских тхэквондистов. Термины и их значения.

Техническая подготовка

Тренировочное занятие по изучению технических элементов тхэквондо определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера.

Основные стойки, приемы, передвижения

Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой) используется в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближений противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йон чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой.

Изучение техники масоги (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги)

Спарринг на три шага (самбо-масоги)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответные атаки
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируге	Ганнун со ан пальмок чукё макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги

Изучение техники тулей (комплексные упражнения)

Подготовительные упражнения к тулям

Саджу-Чируги:

7 движений в две стороны

1. Нарани чунби соги
2. Ганнун со пальмок наджунде макки
3. Ганнун со каунде ап чумок чируги

Саджу-Макки

8 движений в две стороны

1. Ганнун со сонкаль наджунде макки
2. Ганнун со ан пальмок каунде макки

1.Чон-Джи

Это первый туль с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей.

19 движений. Новые движения:

1. Нюнча соги
2. Нюнча со ан пальмок каунде макки.

2.Дан-Гун

21 движение. Новые движения:

1. Ганнун со нопунде чируги
2. Нюнча со сонкаль деби макки
3. Нюнча со санг пальмок макки
4. Ганнун со пальмок чукё макки
5. Нюнча со сонкаль каунде йоп береги

Изучение соревновательного спарринга

Основные стойки, приемы передвижения

Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок.

Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Изучение техники ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней ногой. Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда используют, чтобы

оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближения противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	Ап чумок чируги	Ап чаги	Йоп чаги	Итого
С места на стоящего противника	5	5	10	20
С места на сближающегося противника	10	10	10	30
Отшагивая назад	10	20	20	50
Итого:	25	35	40	100

Тренировочные задания:

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинации ударов.

Действия нападения и обороны

Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения.

Имитация атаки применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

Имитация атаки	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой ближней рукой	25
- прямой дальней рукой	20
- прямой ближней ногой	20
- боковой ближней ногой	20
- боковой дальней ногой	15
Итого	100

Атака на сближение осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника

Атака на сближение	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой передней рукой	20
- прямой дальней рукой	20
- боковой в сторону ближней ногой	20
- двит чаги	20
- боковой ближней ногой	20
Итого	100

1.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с обучающимися. На каждый год обучения составляется план воспитательной работе, который может корректироваться в течение учебного года.

Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Перечень мероприятий	Количество часов
1.	Проведение родительских собраний, встречи и беседы с родителями	
2.	Индивидуальные беседы с обучающимися	
3.	Посещение общеобразовательных школ, в которых обучаются воспитанники	
4.	Подготовка и проведение спортивных праздников с участием обучающихся: -День открытых дверей; -День города; - День России; - Операция «Бескозырка»;	
5.	Проведение культурно-массовых мероприятий	
6.	Проведение субботников с учащимися	

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у обучающихся высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном

воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно обучающихся, его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди обучающихся, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности ;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

- развитие стремления следовать нормам гуманистической мысли, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по группе и команде в не зависимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренера-преподавателя. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с тренировочными нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что его успех на занятиях зависит прежде всего от трудолюбия.

В процессе занятий с обучающимися важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивных занятий. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение – выражение положительной оценки действий и поступков обучающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение

должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листовок, проведение походов и экскурсий, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Систематические занятия и выступления в спортивных показательных выступлениях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств учащихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие интеллекта обучающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют **объективные** и **субъективные** трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий на тренировке. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении обучающегося;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок, метеоусловия, в том числе состав группы, психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием обучающегося успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением обучающегося к своей деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности обучающегося (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности. Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у обучающегося является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности.

Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного учащегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия.

Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- эмоциональный – как могучий стимулятор двигательных действий;
- исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание — планирование — борьба мотивов — волевое усилие*.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств учащегося. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость.

Волевой подготовке обучающегося способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена, преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки обучающегося являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью обучающегося четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости обучающемуся приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от обучающегося четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка обучающегося решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических

качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости – всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки обучающегося.

2.2. Условия реализации программы

Основной формой занятий являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видеоматериалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в тхэквондо, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общей двигательной подготовки.

Задача специально-физической подготовки - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к тхэквондо. В группу специально-физической подготовки входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов тхэквондо (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Программа обеспечена необходимой литературой, видеоматериалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Такая подготовка может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния.

В процессе обучения используются текущий (в виде зачёта, опроса) контроль.

Девочки, девушки

№	Контрольные упражнения	возраст					
		9	10	11	12	13	14
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	4	5	6	7	8	10
2	Поднимание туловища из положения лежа (раз)	9	10	10	10	12	12
3	Непрерывный бег (м)	1000	1000	1000	1000	1000	1000

Нормативы по специальной физической подготовки

№	Нормативные требования	1-й год обучения				2-й год обучения				3-й год обучения			
		девочки		мальчики		девушки		юноши		девушки		юноши	
		оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат
1	Статическое упражнение: удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса (сек)	5	9	5	10	5	14	5	15	5	15	5	16
		4	8	4	9	4	13	4	14	4	14	4	14
		3	7	3	8	3	12	3	13	3	13	3	13
2	Выполнение с максимальной частотой повторений по макеваре удара ведущей ногой «долео чаги» за 10 сек кол-во раз	5	14	5	15	5	15	5	16	5	16	5	17
		4	13	4	14	4	14	4	15	4	15	4	15
		3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14
3	Непрерывное выполнение изученных ударов ногами с высокой частотой повторения максимальной скоростью выполнения за 10 сек.	5	9	5	10	5	11	5	12	5	12	5	13
		4	8	4	9	4	10	4	11	4	11	4	11
		3	7	3	8	3	9	3	10	3	10	3	10

При реализации программы используются три вида контроля - **этапный, текущий и оперативный**. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний обучающихся.

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение нескольких лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающихся. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в процессе выполнения. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер-преподаватель выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений обучающимися: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер-преподаватель исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у обучающегося сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;
- выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;
- предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;

- выполнение приема тренером-преподавателем с тем обучающимся, у которого обнаружена ошибка;

- тренер-преподаватель предлагает обучающемуся выполнить прием на себе. Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не дает выполнить неправильное движение.

Если обучающиеся имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер-преподаватель принимает меры для того, чтобы упростить их.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

2.4. Методическое обеспечение Программы

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного занятия	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы физической культуры и спорта	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь	Опрос
Общая и специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочные занятия	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- контрольные нормативы по общей физической подготовке; - текущий контроль
Вид спорта	- учебно-тренировочное	словесный; - наглядный;	- фотографии; - рисунки;	- текущий контроль;

	занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально- фронтальная	-практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно- методическая литература; -оборудование и инвентарь	
Различные виды спорта и подвижные игры	-учебно- тренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально- фронтальная	словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно- методическая литература; -оборудование и инвентарь	-текущий контроль;

Примерные сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества											
Сила						+	+	+			
Выносливость (Аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

2.5. Безопасность при проведении тренировочных занятий

Общие меры безопасности:

Для занятий спортивный зал должен соответствовать мерам безопасности. К занятиям по тхэквондо допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинскую справку о допуске к данному виду занятий, а также письменное согласие родителей или опекунов на посещение занятий.

-Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся тхэквондо, с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по тхэквондо, поставит

подпись о своём согласии и готовности их не нарушать в журнале учета посещаемости занятий.

- В спортивном зале должны быть [огнетушители](#) и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм учащиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя, в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий в спортивном зале не было посторонних лиц;
- следить за обучающимся во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение в спортивном зале;
- не давать обучающимся самостоятельно менять задание.

Обучающийся должен:

- На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- Перед началом занятий обучающийся должен надеть специальную спортивную форму и обувь. Занятия в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам.
- Каждый обучающийся должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным.
- Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
- Руки, ноги, шея должны быть чистыми.
- Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.
- Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
- Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены.
- Перед началом занятий необходимо снять драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и другим учащимся.

Требования безопасности во время занятий

- Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

- Запрещается самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «гимнастических лестниц» и спортивных снарядов.
- Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка.
- Нельзя баловаться светом и электроприборами.
- Все команды на занятиях выполняются быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
- Во время занятий необходимо соблюдать определённый тренером-преподавателем интервал и дистанцию между обучающимися, чтобы случайно не задеть рядом находящегося товарища во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Случайные столкновения могут привести к травме.
- При отработке приёмов в парах, каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении техники упражнения или приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, так далее.
- При объяснениях тренером-преподавателем новых упражнений и новой техники, обучающиеся обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера-преподавателя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий в спортивном зале не было посторонних лиц;
- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение в спортивном зале;
- не давать обучающимся самостоятельно менять задание.

На занятиях обучающимся строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, младшими по возрасту, меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы, так как это может привести к травме;
- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы

напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту;

- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя также эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья;
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера-преподавателя;
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера-преподавателя, так же, как и без знания страховки при падениях.
- Каждый обучающийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера-преподавателя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме;
- Запрещается проходить между обучающимися, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приемов.

Требования безопасности в различных ситуациях

- При малейшем недомогании обучающийся должен отпроситься у тренера-преподавателя с тренировочного занятия домой или попросить разрешения просто посидеть в зале.
- Все обучающиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру-преподавателю, если кому-то из товарищей на занятии стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.
- При появлении у обучающегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, обучающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера-преподавателя.
- В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

- организованно покинуть место проведения занятия.
- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную экипировку;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- о всех недостатках, отмеченных во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстраняется от участия в тренировочном процессе.

2.6. Список литературы

1. Теория методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высшего учебного заведений. – 2-е издание, исправлено и дополнено – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г. - Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Спортивная. Возрастная: А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Советский спорт, 2012.
3. Основы спортивной психологии: учебное пособие/Б.П.Яковлев – М.: Советский спорт, 2014
4. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/ под ред. В.А. Маргазина, О.Н.Семенов, Е.Е.Ачкасова. – 2-е изд. доп. – СПб.: СпецЛит, 2013
5. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2014.
6. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие/ Б.П.Яковлев – М.: Советский спорт, 2014.
7. Проектирование и экспертирование дополнительных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: Учебно-методическое пособие/ И.А.Рыбалева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.