

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Моздокский Центр детского творчества

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУДО Моздокский ЦДТ
протокол № 7 от «01» 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО Моздокского ЦДТ
Л.А. Алавердова
от «01» 09 2025 г. № 65



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ТХЭКВОНДО» («ПХУМСЭ»)**

**Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: 3 года**

Составитель: Басов Н.Д.,
педагог дополнительного образования

г. Моздок

2025 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы: Характерные особенности тхэквондо — это тот факт, что 70% техники выполняется ногами. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Программа способствует физическому развитию занимающихся в объединении, и их подготовке к дальнейшей службе в армии или военном училище.

Отличительной особенностью данной программы является учёт нововведений в правила соревнований.

Адресат программы: дети и подростки в возрасте от 6 до 17 лет

Данная программа предназначена для обучающихся, интересующихся тхэквондо, а также для всех желающих. Справка от врача обязательна.

Объём программы: 576 часов

1 год обучения -144 часа

2 год обучения-216 часов

3 год обучения-216 часов

Форма обучения: очная

Уровень освоения программы: базовый

Методы обучения:

-наглядный

-практический

Форма реализации образовательного процесса: традиционная

Занятия проходят в группах по: 12-15 человек

Срок освоения программы: 3 года

Режим занятий.

Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занятий в неделю	Количество занимающихся в группе (человек)
1-й	6	2	15
2-й	7	3	12
3-й	8	3	12

При объединении занимающихся в одну группу количество не должно превышать 20 человек с учетом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Цель программы: развитие способностей обучающихся в области тхэквондо путем формирования личностных, социальных и физических компетенций.

Задачи:

Предметные:

- освоение базовых приемов, ударов, стоек;
- формирование навыков самообороны;
- обучение специальной терминологии;
- знакомство с основными правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- подготовка обучающихся к выполнению квалификационных нормативов;
- знание правил техники безопасности и их соблюдения.

Метапредметные:

развитие коммуникативных навыков:

умения взаимодействовать в коллективе, умение работать в парах и группах;

- умение эффективно сотрудничать с другими спортсменами.
- развитие толерантности, т.е. уважительного отношения к партнерам по тренировке;
- умение ставить и достигать спортивной цели;
- умение планировать режим дня;
- умение оценивать свои результаты.

Личностные:

- воспитание дисциплины и ответственности
- формирование эмоционального контроля;
- формирование самобладания и уверенности в себе;
- формировать способности к самоорганизации;
- воспитание интереса к ведению здорового образа жизни.

Сводный учебный план

	Разделы	НП		
		1	2	3
1.	Теоретическая подготовка	6	10	10
2.	Общая физическая подготовка	35	50	50
3.	Специальная физическая подготовка	15	30	30
4.	Техническая подготовка	78	108	108
5.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4	8	8
6.	Участие в соревнованиях	6	10	10
Общее количество часов:		144	216	216

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «тхэквондо»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо;
- изучение базовой техники тхэквондо.

2. Соотношение объемов учебного процесса по видам подготовки.

Учебно-тренировочные занятия, проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель (в том числе считая участие в спортивных соревнованиях).

Разрядные требования для зачисления и перевода

Этап подготовки	Этапы спортивной подготовки по годам обучения	Требования для зачисления	Критерии оценки выполнения программы спортивной подготовки
Начальная подготовка	1 год	выполнение тестовых нормативов	выполнение контрольно-переводных нормативов
	2 год	выполнение контрольно-переводных нормативов	3 юношеский разряд
	3 год	выполнение контрольно-переводных нормативов	2 юношеский разряд

**Учебный план.
1-й год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	
1.1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности. История развития тхэквондо в мире и нашей стране. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Уровень физического развития занимающихся.	1	1	-	Опрос
1.2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК	1	1	-	Опрос

	ГТО.				
1.3.	Основные техники и тактики в тхэквондо.	2	2	-	Опрос
1.4.	Правила в тхэквондо. Правила боя и проведения соревнований по тхэквондо. Судейство соревнований	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	35	-	35	
2.1.	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание и смыкания в строю. Ходьба и бег в строю и произвольно. Общеразвивающие гимнастические упражнения	4		4	Наблюдение педагога
2.2.	Упражнения для развития мышц туловища	6		6	Наблюдение педагога
2.3.	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	6		6	Наблюдение педагога
2.4.	Упражнения на растягивание, расслабление и на координацию	6		6	Наблюдение педагога
2.5.	Подвижные игры и	6		6	Наблюдение педагога

	эстафеты				
2.6.	Спортивные игры	3		3	Наблюдение педагога
2.7.	Легкоатлетические упражнения	4		4	Наблюдение педагога
3	Специальная физическая подготовка	15	-	15	
3.1.	Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Специальные упражнения для укрепления суставов	2		2	Наблюдение педагога
3.2.	Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами.	2		2	Наблюдение педагога
3.3	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	2		2	Наблюдение педагога

3.4.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста.	2		2	Наблюдение педагога
3.5.	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	2		2	Наблюдение педагога
3.4.	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2		2	Наблюдение педагога
3.6.	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2		2	Наблюдение педагога
3.7.	Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	1		1	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	78	-	78	

4.1.	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях.	10		10	Наблюдение педагога
4.2.	Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами	10		10	Наблюдение педагога
4.3.	Упражнения для развития силы.	10		10	Наблюдение педагога
4.4.	Упражнения для развития быстроты и скорости.	10		10	Наблюдение педагога
4.5.	Упражнения для развития выносливости.	10		10	Наблюдение педагога
4.6.	Упражнения для развития гибкости.	10		10	Наблюдение педагога
4.7.	Упражнения для развития равновесия.	10		10	Наблюдение педагога
4.8.	Упражнения для тренировки полукружных каналов	10		8	Наблюдение педагога
5	Контрольные нормативы ОФП и СФП	4		4	Фиксация результата
6	Участие в	6		4	Фиксация

	соревнованиях				результата
	ИТОГО:	144			

Содержание программы.

1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением обучающимися минимума знаний, необходимых для понимания учебно-тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Вид спорта - тхэквондо.

История развития тхэквондо в мире и нашей стране. Достижения тхэквондистов в России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий тхэквондо. Влияние занятий тхэквондо на развитие человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Понятия о влиянии физических упражнений и физической нагрузки на развитие организма человека, об утомлении и переутомлении. Активный отдых.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Измерение и тестирование в процессе занятий. Частота пульса. Уровень физического развития занимающихся. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Здоровьесберегающие формы и технологии.

Совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и тренеров-преподавателей, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся на всех этапах его обучения и развития.

Наставничество.

Способ передачи знаний, умений, навыков молодому человеку от более опытного и знающего, предоставление молодым людям помощи и совета, оказание необходимой поддержки в социализации и взрослении. Это древнейшая форма обучения старшими младших прикладным знаниям, необходимому поведению, инструментальным навыкам, формирования у них жизненных ценностей и позитивных установок.

Основы техники и тактики в тхэквондо.

Основные сведения о технике спарринга и технической подготовленности, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники и тактики. Анализ выполнения техники и тактики изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разнообразие тактических и технических комбинаций. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой и техникой в спарринге. Анализ изучаемых тактических и технических действий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей спаррингов.

Правила в тхэквондо.

Правила боя и проведения соревнований по тхэквондо. Судейство соревнований. Требования к инвентарю и оборудованию.

Проектно-исследовательская деятельность.

Деятельность по проектированию собственного исследования, предполагающая выделение целей и задач, выделение принципов отбора методик, планирование хода исследования, определение ожидаемых результатов, оценка реализуемости исследования, определение необходимых ресурсов.

Строение и функции организма человека.

Органы и системы органов. Особенности строения человека. Функции органов и систем органов.

Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Требования к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Функциональная грамотность.

Способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой

деятельности, общения и социальных отношений.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно на учебно-тренировочном занятии.

Стартовый уровень - обучающиеся осваивают темы по теоретической подготовке, имеют минимальный объём теоретических знаний, применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень - обучающиеся осваивают темы по теоретической подготовке, умеют самостоятельно применять теоретические знания на практических занятиях, стремятся к самосовершенствованию.

Продвинутый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, видят и используют оптимальные варианты применения и совершенствование теоретического материала.

Практическая подготовка

Практические занятия должны проводиться круглогодично, в форме учебно-тренировочных занятий, с учётом возрастных особенностей детей, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Принцип целенаправленной, разносторонней специальной подготовки, строгое соблюдение в процессе роста тренировочных нагрузок.

Постоянное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма учащихся к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Подготовленность учащихся повышается, лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям организма.

Процесс физического воспитания учащихся достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе плана, разработанного с учётом возрастных особенностей растущего организма детей.

В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов - оздоровительной направленности.

Необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях.

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса определяется с учётом задач и принципов подготовки.

Подготовка обучающихся, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей;
- непрерывное развитие техники и тактики тхэквондо;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах подготовки с учётом периодов полового созревания организма и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике и тактике.

Стартовый уровень - обучающиеся осваивают упражнения, имеют минимальный объём практических умений и навыков, и применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень - обучающиеся умеют самостоятельно работать над совершенствованием физических качеств, стремятся к самосовершенствованию. Применяют умения и навыки при выполнении нормативов, в игре, на соревнованиях. Проявляют волю и настойчивость.

Продвинутый уровень - обучающиеся видят и используют оптимальные варианты развития и совершенствование своих способностей и таланта, целеустремленны, настойчивы, мыслят творчески.

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей: укрепление здоровья, общее физическое развитие учащихся, укрепление костно - связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, координацию движений, улучшение функционирования сердечно - сосудистой системы.

Освоение комплексов физических упражнений

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание и смыкания в строю. Ходьба и бег в строю и произвольно.

Общеразвивающие гимнастические упражнения:

- одновременные и попеременные круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, махи;
- упражнения с различными предметами (мячи, гимнастические палки и скакалки и др.) из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа), упражнения с отягощениями (гантелями, жгут, утяжелители и др.);
- сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом; лазанье по

наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; перемещения по гимнастической лестнице в вися на руках;

- упражнения с гантелями;
- упражнения с предметами;
- метания набивных мячей в различных направлениях и из различных исходных положений;
- упражнения в сопровождении с партнером;
- все упражнения в сопротивлении с партнером.

Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, дозируются по количеству повторений и до утомления, в зависимости от физического развития и подготовленности занимающихся, а также от периода и цикла учебно-тренировочного процесса.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднятие ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами (до 45°); попеременное поднятие ног и туловища; поднятие туловища, в положении сидя, с фиксированными ногами, с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) и с отягощениями в руках (гантели, «блины»). Эти упражнения могут выполняться как на горизонтальной, так и на наклонной скамейке - доске (голова ниже ног);

- из положения виса на перекладине, гимнастической стенке и др. предметах: поднятие ног до места хвата; то же с отягощением в ногах; круговые движения ногами в обе стороны и др.;

- из положения упора лежа: переход в упоре лежа боком и упоре лежа сзади; передвижения вперед, то же с держанием ног партнером («тачка»).

Указанные упражнения выполняются сериями и в различном темпе, с различной амплитудой, дозируются по количеству повторений и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди;
- энергичное поднятие на носки, стоя на полу или земле и на рейке гимнастической скамейки;
- ходьба с перекатом с пятки на носок;

- из положения упор присев - выпрыгивание с разведением ног;
- выпрыгивания из глубокого приседа;
- выпрыгивания вверх со сменой положения ног в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивания вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед и в стороны из положения присев;
- прыжки с отягощениями;
- поднимание отягощения из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра;
- ходьба и бег в гору;
- упражнения со скакалкой на месте и передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и на координацию:

1. Упражнения на развитие гибкости:

- из исходного положения, сидя или стоя: одна рука за головой, партнер сзади давит одной рукой на локоть снизу-вверх, другой - тянет за кисть к противоположному плечу; руки на затылок, локти разведены, партнер сзади, постепенное отведение локтей назад; из того же исходного положения партнер берет за локти напарника и пытается его поднять;

- из исходного положения - сидя, руки вверх в «замок», партнер сзади: отведение рук назад;

- из исходного положения - сидя, руки сзади в «замок», партнер сзади, отведение рук назад - вверх;

- из исходного положения - сидя, руки на коленях, наклоны головы вперед с сопротивлением партнера;

- из исходного положения - сидя, руки за голову в «замок», сведение локтей перед собой с сопротивлением партнера.

Данные упражнения выполняются 3-6 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения выполняется встряхивания и расслабление работающей конечности.

- из исходного положения, лежа на спине: партнер держась двумя руками за пальцы стоп напарника сгибает и разгибает их; партнер берет за голеностопный сустав и медленно поднимает правую ногу партнера до максимальной амплитуды;

- из исходного положения - лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног в стороны с помощью партнера;

- из исходного положения, лежа на спине, наклон вперед, пытаюсь достать руками стоп с помощью партнера;

- из исходного положения, лежа на животе: поочередное поднимание прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав; сгибание голени до максимальной амплитуды, с помощью партнера, держащего ногу за стопу;

- маховые движения ногами из исходного положения - боевая стойка выполнение махов ногами вперед, назад, в сторону;

- исходное положение, стоя лицом к партнеру (фронтально, боком) одна нога на плече партнера, наклоны вперед в сторону;

- исходное положение, сидя лицом к партнеру, ноги широко разведены, партнер выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперед.

Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения так же производятся потряхивания и расслабление работающей конечности, части тела. Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.

1. Упражнения на координацию:

- ходьба и бег в различном темпе;
- ходьба скрестными шагами правым и левым боком;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп;
- ходьба с различными движениями рук (поднимание прямых рук через стороны и перед собой, круговыми движениями в различных суставах рук и т.п.);

- элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны;
- стойка на лопатках, на голове, стойка на руках (у стены или с помощью партнера);
- мост из положения, лежа на спине и из положения, стоя с прогибанием назад (через стойку на руках или с помощью партнера);

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивания и перепрыгивания через палку, круговые движения туловищем, упражнения с сопротивлением партнера.

2. Упражнения на формирование правильной осанки. В процессе занятий тхэквондо могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела к расслаблению мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- исходное положение - ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в исходное положение с выдохом;

- исходное положение - руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох);

- исходное положение - руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох);

- исходное положение - держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- исходное положение - лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед - поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

- для укрепления мышц спины рекомендуется следующие упражнения: наклоны со штангой на плечах; с гантелями у плеч разведение прямых рук в стороны - вверх из положения согнувшись вперед; лежа передней частью бедер на скамейке, пятки зафиксированы - сгибание и разгибание туловища; повороты туловища со штангой на плечах; сгибание и разгибание туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъем груди с пола, сгибая выпрямляя туловище и т.п.;

- упражнения в равновесии: упражнения на полу на уменьшенной опоре;; усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре; передвижения по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями рук, ног, туловищем; передвижения по качающейся опоре; передвижения по уменьшенной опоре с изменением скорости и направления, с предметами в руках; передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращения головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями рук, прыжки из различных исходных положений.

3. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий; игры и эстафеты с включением изученных упражнений; игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами спортивных игр.

4. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол и др. Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки и прогулок.

5. Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта; семенящий бег; бег с ускорениями; рывки на отрезках 30 и 60 метров; бег на выносливость со средней интенсивностью; кроссы с чередование ходьбы и бега; спортивная ходьба; прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; прыжки в высоту с места и с разбега; барьерный бег с низкими барьерами; метание гранаты, толкание ядра.

Специальная подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с

отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Технико-тактическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка осуществляется одновременно с овладением приемами техники и их совершенствованием. По мере овладения техникой в занятия включается все больше упражнений специальной физической подготовки, обеспечивающих качественное овладение техникой. Специализированные занятия постепенно насыщаются упражнениями специальной физической подготовки.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых различных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка начинающего спортсмена решает задачи развития широкого диапазона тех физических качеств (быстроты, координации, силы, выносливости и др.), которые способствуют наиболее качественному овладению техникой и тактикой тхэквондо и успешному ведению поединков. В качестве материала, обеспечивающего решение задач специальной физической подготовки, используются следующие группы упражнений:

Упражнения для развития силы.

Применение упражнений для развития специальной силы молодого спортсмена должно быть подчинено особенностям развития растущего организма (нервно-мышечной и мышечной систем, костно-связочного аппарата). В связи этим необходимо избегать чрезмерного применения длительных упражнений с максимальным весом отягощения. Наибольшее предпочтение отводится упражнениям, выполняемым повторно (выполнение до утомления) методом с отягощением небольшой и средней величины, в значительно меньшей степени применяются упражнения выполняемые методом максимальных усилий с отягощениями субмаксимальной и максимальной величины.

Упражнения для развития быстроты и скорости.

Упражнения данной группы выполняются преимущественно динамическим (работа до снижения максимальной скорости выполнения движения) и повторным методами. Приводимые упражнения способствуют не только развитию быстроты и скорости ударов, защит и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у обучающихся.

Применяя упражнения с отягощениями для развития специальной быстроты и скорости необходимо учитывать факт их возможного отрицательного воздействия на технику боевых приемов при чрезмерном использовании данных упражнений. В связи с этим выполнение упражнений с отягощением необходимо заканчивать при появлении незначительного утомления или в момент снижения максимальной скорости движения, а также используемая величина отношения не должна нарушать технику движения.

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости начинающих спортсменов базируется на общей выносливости, развиваемой упражнениями общей физической подготовки. Средства по развитию специальной выносливости, применяемые в тренировке, преимущественно должны быть аэробного, нежели анаэробного характера (ЧСС=160-170 уд/мин.), т.к. аэробные способности являются базовыми для анаэробных и к тому же анаэробные упражнения (ЧСС=180 уд/мин и выше) сопровождаются мощным тренирующим воздействием на развивающуюся сердечно-сосудистую систему юного

спортсмена.

Упражнения для развития ловкости.

Воспитание специальной ловкости во многом взаимосвязано с уровнем развития, у него, общей ловкости, развивающейся в упражнениях из других видов спорта (акробатики, гимнастики и т.п.) и подвижных играх.

Воспитание специальной ловкости может идти в двух направлениях: при работе на специальных снарядах и при работе с партнером.

Упражнения для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использованием дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов, выполнение задержек ног на различной высоте.

Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития у него вестибулярной системы, влияющей на способность сохранения подвижного равновесия в процессе ведения поединка.

Динамическое равновесие играет основную роль в практике тхэквондо, т.к. выполнение боевых приемов проходит на фоне постоянного перемещения. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

1. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения, также как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры, исключая зрительную ориентацию; упражнения в балансировании.

2. Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 м.) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 м.) с возможным исключением зрительной ориентации. Многократное выполнение отклонений, уклонений, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, так же способствуют повышению адаптации вестибулярного аппарата, что важно при подготовке к соревнованиям, т.к. одновременно совершенствуется техника защитных движений, выполнение маховых движений.

Кроме того, в заключительной части занятий, необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отведена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнения преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно атлетов: бег с различными остановками и сменой направления движения; продвижение вперед с различными боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием.

Упражнения преимущественно для тренировки полукружных каналов: повороты и наклоны головы; быстрые наклоны туловищем в стороны; повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись; повороты туловища в полунаклоне; ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Контрольные нормативы ОФП и СПФ.

Участие в соревнованиях. Итоговое оценивание происходит по результатам сдачи контрольных нормативов и результатов соревнований.

Правила безопасного поведения во время занятий

1) Общие правила

1. Обучающиеся допускаются к занятиям спортом после прохождения медицинского осмотра и получения допуска к занятиям избранным видом спорта.

2. Педагог дополнительного образования знакомит обучающихся с программным материалом данного раздела, с требованиями к занятиям, к форме, с санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации обучающихся на учебно-тренировочном занятии.

3. В течение учебно-тренировочного процесса проводится текущий инструктаж по технике безопасности с целью ознакомления со способами предупреждения травм, правилами контроля над учебно-тренировочными нагрузками, о чем делает запись в соответствующем журнале учета проведения инструктажа по соблюдению техники безопасности обучающимися Учреждения.

4. Во время учебного занятия спортсмен одет в спортивную форму и обувь установленного образца, с учетом требований Программы, всех санитарно-гигиенических норм и правил.

5. Учебное занятие начинается и заканчивается согласно утвержденному расписанию.

6. Обучающиеся соблюдают требования санитарных норм и правилами личной гигиены.

2) Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

1. При выявлении фактов угрозы жизни и здоровью работников Учреждения и обучающихся (заболевании, травме, несчастном случае), тренер-преподаватель немедленно докладывает в медицинскую службу и директору Учреждения.

2. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, на территории Учреждения;

- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории Учреждения;

- не приносить взрывоопасные вещества.

3. При возникновении аварийных ситуаций:

- сообщить администрации Учреждения;

- принять меры по эвакуации обучающихся из помещения;

- отключить электросеть.

3) Соблюдение санитарно-гигиенических норм

В целях сохранности здоровья, профилактики возможных заболеваний и в связи с массовым посещением взрослых и детей спортивного зала, особое внимание уделяется соблюдению санитарно-гигиенических норм:

1. Обучающиеся обязаны производить профилактику грибковых заболеваний. При обнаружении очагов поражения, такой обучающийся обязан принять меры по лечению данного заболевания, прежде чем приступить к учебно-тренировочным занятиям.

2. Обучающиеся обязаны добровольно поддерживать чистоту и порядок в спортзале, раздевалках, душевых и туалетах. Добровольно выполнять необходимую работу по уборке помещений за собой.

3. Все обучающиеся обязаны пользоваться индивидуальной сменной обувью. Сменная обувь должна быть чистой, и не использоваться ранее для улицы

Учебный план. 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	
1.1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности. История развития тхэквондо в мире и нашей стране. Влияние физических	2	2	-	Опрос

	упражнений на организм занимающихся. Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Уровень физического развития занимающихся.				
1.2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.	2	2	-	Опрос
1.3.	Основные техники и тактики в тхэквондо.	2	2	-	Опрос
1.4.	Правила в тхэквондо. Правила боя и проведения соревнований по тхэквондо. Судейство соревнований	4	4	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	50	-	50	
2.1.	Строевые упражнения. Построения и	6		6	Наблюдение педагога

	перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание и смыкания в строю. Ходьба и бег в строю и произвольно. Общеразвивающие гимнастические упражнения				
2.2.	Упражнения для развития мышц туловища	6		6	Наблюдение педагога
2.3.	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	8		8	Наблюдение педагога
2.4.	Упражнения на растягивание, расслабление и на координацию	8		8	Наблюдение педагога
2.5.	Подвижные игры и эстафеты	8		8	Наблюдение педагога
2.6.	Спортивные игры	8		8	Наблюдение педагога
2.7.	Легкоатлетические упражнения	6		6	Наблюдение педагога
3	Специальная физическая подготовка	30	-	30	
3.1.	Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Специальные упражнения для укрепления суставов	4		4	Наблюдение педагога

3.2.	Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами.	4		4	Наблюдение педагога
3.3	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	4		4	Наблюдение педагога
3.4.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста.	4		4	Наблюдение педагога
3.5.	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	2		2	Наблюдение педагога

3.4.	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	4		4	Наблюдение педагога
3.6.	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	4		4	Наблюдение педагога
3.7.	Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	4		4	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	108	-	108	
4.1.	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях.	14		14	Наблюдение педагога
4.2.	Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами	12		12	Наблюдение педагога
4.3.	Упражнения для	12		12	Наблюдение

	развития силы.				педагога
4.4.	Упражнения для развития быстроты и скорости.	14		14	Наблюдение педагога
4.5.	Упражнения для развития выносливости.	14		14	Наблюдение педагога
4.6.	Упражнения для развития гибкости.	14		14	Наблюдение педагога
4.7.	Упражнения для развития равновесия.	14		14	Наблюдение педагога
4.8.	Упражнения для тренировки полукружных каналов	14		14	Наблюдение педагога
5	Контрольные нормативы ОФП и СПФ	8		8	Фиксация результата
6	Участие в соревнованиях	10		10	Фиксация результата
	ИТОГО:	216			

Содержание программы.

1.Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением обучающимися минимума знаний, необходимых для понимания учебно-тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Вид спорта - тхэквондо.

История развития тхэквондо в мире и нашей стране. Достижения тхэквондистов в России на мировой арене. Влияние занятий тхэквондо на развитие человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Уровень физического развития занимающихся.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Основы техники и тактики в тхэквондо.

Основные сведения о технике спарринга и технической подготовленности, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники и тактики.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разнообразие тактических и технических комбинаций. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой и техникой в спарринге.

Правила в тхэквондо.

Правила боя и проведения соревнований по тхэквондо. Судейство соревнований.

Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Требования к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

Практическая подготовка

2.Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей: укрепление здоровья, общее физическое развитие учащихся, укрепление костно - связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, координацию движений, улучшение функционирования сердечно - сосудистой системы.

Освоение комплексов физических упражнений

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание и смыкания в строю. Ходьба и бег в строю и произвольно.

Общеразвивающие гимнастические упражнения:

- одновременные и попеременные круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, махи;

- сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом;

- упражнения в сопровождении с партнером;
- все упражнения в сопротивлении с партнером.

Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, дозируются по количеству повторений и до утомления, в зависимости от физического развития и подготовленности занимающихся, а также от периода и цикла учебно-тренировочного процесса.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).
- из положения виса на перекладине, гимнастической стенке и др. предметах: поднимание ног до места хвата; то же с отягощением в ногах; круговые движения ногами в обе стороны и др.;
- из положения упора лежа: переход в упоре лежа боком и упоре лежа сзади; передвижения вперед, то же с держанием ног партнером («тачка»).

Указанные упражнения выполняются сериями и в различном темпе, с различной амплитудой, дозируются по количеству повторений и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- ходьба с перекатом с пятки на носок;
- из положения упор присев - выпрыгивание с разведением ног;
- выпрыгивания из глубокого приседа;
- прыжки вперед и в стороны из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра;
- упражнения со скакалкой на месте и передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и на координацию:

1. Упражнения на развитие гибкости:

- из исходного положения - лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног в стороны с помощью партнера;
- из исходного положения, лежа на спине, наклон вперед, пытаюсь достать руками стоп с помощью партнера;
- из исходного положения, лежа на животе: поочередное поднимание прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав; сгибание голени до максимальной амплитуды, с помощью партнера, держащего ногу за стопу;
- маховые движения ногами из исходного положения - боевая стойка выполнение махов ногами вперед, назад, в сторону;

- исходное положение, стоя лицом к партнёру (фронтально, боком) одна нога на плече партнёра, наклоны вперёд в сторону;

- исходное положение, сидя лицом к партнёру, ноги широко разведены, партнёр выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперёд.

Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.

б. Упражнения на координацию:

- ходьба и бег в различном темпе;

- ходьба скрестными шагами правым и левым боком;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп;

- ходьба с различными движениями рук (поднимание прямых рук через стороны и перед собой, круговыми движениями в различных суставах рук и т.п.);

7. Упражнения на формирование правильной осанки. В процессе занятий тхэквондо могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- исходное положение - ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в исходное положение с выдохом;

- исходное положение - руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох);

- исходное положение - лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед - поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

8. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий; игры и эстафеты с включением изученных упражнений;

9. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол и др. Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки и прогулок.

10. Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта; семенящий бег; бег с ускорениями; рывки на отрезках 30 и 60 метров; бег на выносливость со средней интенсивностью; прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; прыжки в высоту с места и с разбега.

3. Специальная подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

4. Техничко-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях.

Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами.

Специальная физическая подготовка осуществляется одновременно с овладением приемами техники и их совершенствованием. По мере овладения техникой в занятия включается все больше упражнений специальной физической подготовки, обеспечивающих качественное овладение техникой.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых различных положений.

В качестве материала, обеспечивающего решение задач специальной физической подготовки, используются следующие группы упражнений:

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты и скорости.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития у него вестибулярной системы, влияющей на способность сохранения подвижного равновесия в процессе ведения поединка. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий).

Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим движениям.

В заключительной части занятий, необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отведена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнения преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки полукружных каналов: повороты и наклоны головы; быстрые наклоны туловищем в стороны; повороты на месте с наклоненной к плечу головой. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

5. Контрольные нормативы ОФП и СПФ

6. Участие в соревнованиях. Итоговое оценивание происходит по результатам сдачи контрольных нормативов и результатов соревнований.

1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением обучающимися минимума знаний, необходимых для понимания учебно-тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Вид спорта - тхэквондо.

История развития тхэквондо в мире и нашей стране. Достижения тхэквондистов в России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий тхэквондо. Влияние занятий тхэквондо на развитие человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Понятия о влиянии физических упражнений и физической нагрузки на развитие организма человека, об утомлении и переутомлении. Активный отдых.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Измерение и тестирование в процессе занятий. Частота пульса. Уровень физического развития занимающихся. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Здоровьесберегающие формы и технологии.

Совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без

ущерба для здоровья обучающихся и тренеров-преподавателей, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся на всех этапах его обучения и развития.

Наставничество.

Способ передачи знаний, умений, навыков молодому человеку от более опытного и знающего, предоставление молодым людям помощи и совета, оказание необходимой поддержки в социализации и взрослении. Это древнейшая форма обучения старшими младших прикладным знаниям, необходимому поведению, инструментальным навыкам, формирования у них жизненных ценностей и позитивных установок.

Основы техники и тактики в тхэквондо.

Основные сведения о технике спарринга и технической подготовленности, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники и тактики. Анализ выполнения техники и тактики изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разнообразие тактических и технических комбинаций. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой и техникой в спарринге. Анализ изучаемых тактических и технических действий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей спаррингов.

Правила в тхэквондо.

Правила боя и проведения соревнований по тхэквондо. Судейство соревнований. Требования к инвентарю и оборудованию.

Проектно-исследовательская деятельность.

Деятельность по проектированию собственного исследования, предполагающая выделение целей и задач, выделение принципов отбора методик, планирование хода исследования, определение ожидаемых результатов, оценка реализуемости исследования, определение необходимых ресурсов.

Строение и функции организма человека.

Органы и системы органов. Особенности строения человека. Функции органов и систем органов.

Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Требования к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Функциональная

грамотность.

Способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно на учебно-тренировочном занятии.

Стартовый уровень - обучающиеся осваивают темы по теоретической подготовке, имеют минимальный объём теоретических знаний, применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень - обучающиеся осваивают темы по теоретической подготовке, умеют самостоятельно применять теоретические знания на практических занятиях, стремятся к самосовершенствованию.

Продвинутый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, видят и используют оптимальные варианты применения и совершенствование теоретического материала.

Практическая подготовка

Практические занятия должны проводиться круглогодично, в форме учебно-тренировочных занятий, с учётом возрастных особенностей детей, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Принцип целенаправленной, разносторонней специальной подготовки, строгое соблюдение в процессе роста тренировочных нагрузок.

Постоянное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма учащихся к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Подготовленность учащихся повышается, лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям организма.

Процесс физического воспитания учащихся достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе плана, разработанного с учётом возрастных особенностей растущего организма детей.

В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов - оздоровительной направленности.

Необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях.

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса определяется

с учётом задач и принципов подготовки.

Подготовка обучающихся, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей;
- непрерывное развитие техники и тактики тхэквондо;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах подготовки с учётом периодов полового созревания организма и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике и тактике.

Стартовый уровень - обучающиеся осваивают упражнения, имеют минимальный объём практических умений и навыков, и применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень - обучающиеся умеют самостоятельно работать над совершенствованием физических качеств, стремятся к самосовершенствованию. Применяют умения и навыки при выполнении нормативов, в игре, на соревнованиях. Проявляют волю и настойчивость.

Продвинутый уровень - обучающиеся видят и используют оптимальные варианты развития и совершенствование своих способностей и таланта, целеустремленны, настойчивы, мыслят творчески.

2. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей: укрепление здоровья, общее физическое развитие учащихся, укрепление костно - связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, координацию движений, улучшение функционирования сердечно - сосудистой системы.

Освоение комплексов физических упражнений

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание и смыкания в строю. Ходьба и бег в строю и произвольно.

Общеразвивающие гимнастические упражнения:

- одновременные и попеременные круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, махи;
- упражнения с различными предметами (мячи, гимнастические палки и скакалки и др.) из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа), упражнения с отягощениями (гантелями, жгут, утяжелители и др.);

- сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом; лазанье по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; перемещения по гимнастической лестнице в висе на руках;

- упражнения с гантелями;
- упражнения с предметами;
- метания набивных мячей в различных направлениях и из различных исходных положений;
- упражнения в сопровождении с партнером;
- все упражнения в сопротивлении с партнером.

Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, дозируются по количеству повторений и до утомления, в зависимости от физического развития и подготовленности занимающихся, а также от периода и цикла учебно-тренировочного процесса.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднимание ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами (до 45°); попеременное поднимание ног и туловища; поднимание туловища, в положении сидя, с фиксированными ногами, с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) и с отягощениями в руках (гантели, «блины»). Эти упражнения могут выполняться как на горизонтальной, так и на наклонной скамейке - доске (голова ниже ног);

- из положения вися на перекладине, гимнастической стенке и др. предметах: поднимание ног до места хвата; то же с отягощением в ногах; круговые движения ногами в обе стороны и др.;

- из положения упора лежа: переход в упоре лежа боком и упоре лежа сзади; передвижения вперед, то же с держанием ног партнером («тачка»).

Указанные упражнения выполняются сериями и в различном темпе, с различной амплитудой, дозируются по количеству повторений и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

- приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди;
- энергичное поднимание на носки, стоя на полу или земле и на рейке

гимнастической скамейки;

- ходьба с перекатом с пятки на носок;
- из положения упор присев - выпрыгивание с разведением ног;
- выпрыгивания из глубокого приседа;
- выпрыгивания вверх со сменой положения ног в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивания вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед и в стороны из положения присев;
- прыжки с отягощениями;
- поднимание отягощения из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра;
- ходьба и бег в гору;
- упражнения со скакалкой на месте и передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и на координацию:

1. Упражнения на развитие гибкости:

- из исходного положения, сидя или стоя: одна рука за головой, партнер сзади давит одной рукой на локоть снизу-вверх, другой - тянет за кисть к противоположному плечу; руки на затылок, локти разведены, партнер сзади, постепенное отведение локтей назад; из того же исходного положения партнер берет за локти напарника и пытается его поднять;
- из исходного положения - сидя, руки вверх в «замок», партнер сзади: отведение рук назад;
- из исходного положения - сидя, руки сзади в «замок», партнер сзади, отведение рук назад - вверх;
- из исходного положения - сидя, руки на коленях, наклоны головы вперед с сопротивлением партнера;
- из исходного положения - сидя, руки за голову в «замок», сведение локтей перед собой с сопротивлением партнера.

Данные упражнения выполняются 3-6 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения выполняется встряхивания и расслабление работающей конечности.

- из исходного положения, лежа на спине: партнер держась двумя руками за пальцы стоп напарника сгибает и разгибает их; партнер берет за голеностопный сустав и медленно поднимает правую ногу партнера до максимальной амплитуды;
- из исходного положения - лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног в стороны с помощью партнера;
- из исходного положения, лежа на спине, наклон вперед, пытаюсь достать руками стоп с помощью партнера;
- из исходного положения, лежа на животе: поочередное поднимание прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав;

сгибание голени до максимальной амплитуды, с помощью партнера, держащего ногу за стопу;

- маховые движения ногами из исходного положения - боевая стойка выполнение махов ногами вперед, назад, в сторону;

- исходное положение, стоя лицом к партнеру (фронтально, боком) одна нога на плече партнера, наклоны вперед в сторону;

- исходное положение, сидя лицом к партнеру, ноги широко разведены, партнер выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперед.

Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения так же производятся потряхивания и расслабление работающей конечности, части тела. Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.

1. Упражнения на координацию:

- ходьба и бег в различном темпе;
- ходьба скрестными шагами правым и левым боком;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп;
- ходьба с различными движениями рук (поднимание прямых рук через стороны и перед собой, круговыми движениями в различных суставах рук и т.п.);

- элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны;
- стойка на лопатках, на голове, стойка на руках (у стены или с помощью партнера);
- мост из положения, лежа на спине и из положения, стоя с прогибанием назад (через стойку на руках или с помощью партнера);

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивания и перепрыгивания через палку, круговые движения туловищем, упражнения с сопротивлением партнера.

2. Упражнения на формирование правильной осанки. В процессе занятий тхэквондо могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела к расслаблению мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- исходное положение - ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в исходное положение с выдохом;

- исходное положение - руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох);

- исходное положение - руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным

подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох);

- исходное положение - держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- исходное положение - лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед - поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

- для укрепления мышц спины рекомендуется следующие упражнения: наклоны со штангой на плечах; с гантелями у плеч разведение прямых рук в стороны - вверх из положения согнувшись вперед; лежа передней частью бедер на скамейке, пятки зафиксированы - сгибание и разгибание туловища; повороты туловища со штангой на плечах; сгибание и разгибание туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъем груди с пола, сгибая выпрямляя туловище и т.п.;

- упражнения в равновесии: упражнения на полу на уменьшенной опоре; усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре; передвижения по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями рук, ног, туловищем; передвижения по качающейся опоре; передвижения по уменьшенной опоре с изменением скорости и направления, с предметами в руках; передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращения головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями рук, прыжки из различных исходных положений.

3. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий; игры и эстафеты с включением изученных упражнений; игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами спортивных игр.
4. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол и др. Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки и прогулок.
5. Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта; семенящий бег; бег с ускорениями; рывки на отрезках 30 и 60 метров; бег на выносливость со средней интенсивностью; кроссы с чередование ходьбы и бега; спортивная ходьба; прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; прыжки в высоту с места и с разбега; барьерный бег с низкими барьерами; метание гранаты, толкание ядра.

3. Специальная подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

4. Техничко-тактическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка осуществляется одновременно с овладением приемами техники и их совершенствованием. По мере овладения техникой в занятия

включается все больше упражнений специальной физической подготовки, обеспечивающих качественное овладение техникой. Специализированные занятия постепенно насыщаются упражнениями специальной физической подготовки.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых различных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка начинающего спортсмена решает задачи развития широкого диапазона тех физических качеств (быстроты, координации, силы, выносливости и др.), которые способствуют наиболее качественному овладению техникой и тактикой тхэквондо и успешному ведению поединков. В качестве материала, обеспечивающего решение задач специальной физической подготовки, используются следующие группы упражнений:

Упражнения для развития силы.

Применение упражнений для развития специальной силы молодого спортсмена должно быть подчинено особенностям развития растущего организма (нервно-мышечной и мышечной систем, костно-связочного аппарата). В связи с этим необходимо избегать чрезмерного применения длительных упражнений с максимальным весом отягощения. Наибольшее предпочтение отводится упражнениям, выполняемым повторно (выполнение до утомления) методом с отягощением небольшой и средней величины, в значительно меньшей степени применяются упражнения выполняемые методом максимальных усилий с отягощениями субмаксимальной и максимальной величины.

Упражнения для развития быстроты и скорости.

Упражнения данной группы выполняются преимущественно динамическим (работа до снижения максимальной скорости выполнения движения) и повторным методами. Приводимые упражнения способствуют не только развитию быстроты и скорости ударов, защит и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у обучающихся.

Применяя упражнения с отягощениями для развития специальной быстроты и скорости необходимо учитывать факт их возможного отрицательного воздействия на технику боевых приемов при чрезмерном использовании данных упражнений. В связи с этим выполнение упражнений с отягощением необходимо заканчивать при появлении незначительного утомления или в момент снижения максимальной скорости движения, а также используемая величина отношения не должна нарушать технику движения.

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости начинающих спортсменов базируется на общей выносливости, развиваемой упражнениями общей физической подготовки. Средства по развитию специальной выносливости, применяемые в тренировке, преимущественно должны быть аэробного, нежели анаэробного характера (ЧСС=160-170

уд/мин.), т.к. аэробные способности являются базовыми для анаэробных и к тому же анаэробные упражнения (ЧСС=180 уд/мин и выше) сопровождаются мощным тренирующим воздействием на развивающуюся сердечно-сосудистую систему юного спортсмена.

Упражнения для развития ловкости.

Воспитание специальной ловкости во многом взаимосвязано с уровнем развития, у него, общей ловкости, развивающейся в упражнениях из других видов спорта (акробатики, гимнастики и т.п.) и подвижных играх.

Воспитание специальной ловкости может идти в двух направлениях: при работе на специальных снарядах и при работе с партнером.

Упражнения для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использованием дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов, выполнение задержек ног на различной высоте.

Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития у него вестибулярной системы, влияющей на способность сохранения подвижного равновесия в процессе ведения поединка.

Динамическое равновесие играет основную роль в практике тхэквондо, т.к. выполнение боевых приемов проходит на фоне постоянного перемещения. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

3. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения, также как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры, исключая зрительную ориентацию; упражнения в балансировании.

4. Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 м.) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 м.) с возможным исключением зрительной ориентации. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части

тренировочных занятий, так же способствуют повышению адаптации вестибулярного аппарата, что важно при подготовке к соревнованиям, т.к. одновременно совершенствуется техника защитных движений, выполнение маховых движений.

Кроме того, в заключительной части занятий, необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отведена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнения преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно атлетов: бег с различными остановками и сменой направления движения; продвижение вперед с различными боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием.

Упражнения преимущественно для тренировки полукружных каналов: повороты и наклоны головы; быстрые наклоны туловищем в стороны; повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись; повороты туловища в полунаклоне; ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

**Учебный план.
3-й год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации,
		Всего	Теория	Практика	

					контроля
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	
1.1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности. История развития тхэквондо в мире и нашей стране. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Уровень физического развития занимающихся.	2	2	-	Опрос
1.2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.	2	2	-	Опрос
1.3.	Основные техники и	2	2	-	Опрос

	тактики в тхэквондо.				
1.4.	Правила в тхэквондо. Правила боя и проведения соревнований по тхэквондо. Судейство соревнований	4	4	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	50	-	50	
2.1.	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание и смыкания в строю. Ходьба и бег в строю и произвольно. Общеразвивающие гимнастические упражнения	6		6	Наблюдение педагога
2.2.	Упражнения для развития мышц туловища	6		6	Наблюдение педагога
2.3.	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	8		8	Наблюдение педагога
2.4.	Упражнения на растягивание, расслабление и на координацию	8		8	Наблюдение педагога
2.5.	Подвижные игры и эстафеты	8		8	Наблюдение педагога
2.6.	Спортивные игры	8		8	Наблюдение педагога
2.7.	Легкоатлетические	6		6	Наблюдение

	упражнения				педагога
3	Специальная физическая подготовка	30	-	30	
3.1.	Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Специальные упражнения для укрепления суставов	4		4	Наблюдение педагога
3.2.	Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами.	4		4	Наблюдение педагога
3.3	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	4		4	Наблюдение педагога
3.4.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с	4		4	Наблюдение педагога

	партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста.				
3.5.	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	2		2	Наблюдение педагога
3.4.	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	4		4	Наблюдение педагога
3.6.	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	4		4	Наблюдение педагога
3.7.	Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	4		4	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	108	-	108	
4.1.	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и	14		14	Наблюдение педагога

	контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях.				
4.2.	Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами	12		12	Наблюдение педагога
4.3.	Упражнения для развития силы.	12		12	Наблюдение педагога
4.4.	Упражнения для развития быстроты и скорости.	14		14	Наблюдение педагога
4.5.	Упражнения для развития выносливости.	14		14	Наблюдение педагога
4.6.	Упражнения для развития гибкости.	14		14	Наблюдение педагога
4.7.	Упражнения для развития равновесия.	14		14	Наблюдение педагога
4.8.	Упражнения для тренировки полукружных каналов	14		14	Наблюдение педагога
5	Контрольные нормативы ОФП и СПФ	8		8	Фиксация результата
6	Участие в соревнованиях	10		10	Фиксация результата
	ИТОГО:	216			

Содержание программы.

1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением обучающимися минимума знаний, необходимых для понимания учебно-тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Вид спорта - тхэквондо.

История развития тхэквондо в мире и нашей стране. Достижения тхэквондистов в России на мировой арене. Влияние занятий тхэквондо на развитие человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Уровень физического развития занимающихся.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Основы техники и тактики в тхэквондо.

Основные сведения о технике спарринга и технической подготовленности, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники и тактики.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разнообразие тактических и технических комбинаций. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой и техникой в спарринге.

Правила в тхэквондо.

Правила боя и проведения соревнований по тхэквондо. Судейство соревнований.

Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Требование к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

Практическая подготовка

2. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей: укрепление здоровья, общее физическое развитие учащихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, координацию движений, улучшение функционирования сердечно - сосудистой системы.

Освоение комплексов физических упражнений

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание и смыкания в строю. Ходьба и бег в строю и произвольно.

Общеразвивающие гимнастические упражнения:

- одновременные и попеременные круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, махи;
- сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом;
- упражнения в сопровождении с партнером;
- все упражнения в сопротивлении с партнером.

Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, дозируются по количеству повторений и до утомления, в зависимости от физического развития и подготовленности занимающихся, а также от периода и цикла учебно-тренировочного процесса.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).
- из положения виса на перекладине, гимнастической стенке и др. предметах: поднимание ног до места хвата; то же с отягощением в ногах; круговые движения ногами в обе стороны и др.;
- из положения упора лежа: переход в упоре лежа боком и упоре лежа сзади; передвижения вперед, то же с держанием ног партнером («тачка»).

Указанные упражнения выполняются сериями и в различном темпе, с различной амплитудой, дозируются по количеству повторений и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- ходьба с перекатом с пятки на носок;
- из положения упор присев - выпрыгивание с разведением ног;
- выпрыгивания из глубокого приседа;
- прыжки вперед и в стороны из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра;
- упражнения со скакалкой на месте и передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и на координацию:

1. Упражнения на развитие гибкости:

- из исходного положения - лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты,

поочередное отведение ног в стороны с помощью партнера;

- из исходного положения, лежа на спине, наклон вперед, пытаюсь достать руками стоп с помощью партнера;

- из исходного положения, лежа на животе: поочередное поднимание прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав; сгибание голени до максимальной амплитуды, с помощью партнера, держащего ногу за стопу;

- маховые движения ногами из исходного положения - боевая стойка выполнение махов ногами вперед, назад, в сторону;

- исходное положение, стоя лицом к партнеру (фронтально, боком) одна нога на плече партнера, наклоны вперед в сторону;

- исходное положение, сидя лицом к партнеру, ноги широко разведены, партнер выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперед.

Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.

11. Упражнения на координацию:

- ходьба и бег в различном темпе;
- ходьба скрестными шагами правым и левым боком;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп;
- ходьба с различными движениями рук (поднимание прямых рук через стороны и перед собой, круговыми движениями в различных суставах рук и т.п.);

12. Упражнения на формирование правильной осанки. В процессе занятий тхэквондо могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- исходное положение - ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в исходное положение с выдохом;

- исходное положение - руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох);

- исходное положение - лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед
- поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

13. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий; игры и эстафеты с включением изученных упражнений;

14. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол и др.

Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки и прогулок.

15. Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта; семенящий бег; бег с ускорениями; рывки на отрезках 30 и 60 метров; бег на выносливость со средней интенсивностью; прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; прыжки в высоту с места и с разбега.

3. Специальная подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

4. Техничко-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях.

Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами.

Специальная физическая подготовка осуществляется одновременно с овладением приемами техники и их совершенствованием. По мере овладения техникой в занятия включается все больше упражнений специальной физической подготовки, обеспечивающих качественное овладение техникой.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых различных положений.

В качестве материала, обеспечивающего решение задач специальной физической подготовки, используются следующие группы упражнений:

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты и скорости.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития у него вестибулярной системы, влияющей на способность сохранения подвижного равновесия в процессе ведения поединка. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий).

Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим движениям.

В заключительной части занятий, необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отведена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнения преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки полукружных каналов: повороты и наклоны головы; быстрые наклоны туловищем в стороны; повороты на месте с наклоненной к плечу головой. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

5. Контрольные нормативы ОФП и СПФ

6. Участие в соревнованиях. Итоговое оценивание происходит по результатам сдачи контрольных нормативов и результатов соревнований.

Планируемые результаты.

Предметные:

- будут знать базовые приемы, удары, стойки;
- будут владеть навыками самообороны;
- будут знать специальную терминологию;
- будут знать основные правила судейства и организацию проведения соревнований;
- будут подготовлены к выполнению квалификационных нормативов;
- будут знать правила техники безопасности и их соблюдения.

Метапредметные:

- будут развиты коммуникативные способности, умение эффективно сотрудничать с другими спортсменами;
- будет проявляться уважительное отношение к партнерам по тренировке;
- будут уметь ставить и достигать спортивной цели;
- будут уметь планировать режим дня;
- будет сформировано умение анализировать и оценивать свои результаты.

Личностные:

- будут развиты чувство ответственности и дисциплинированность;
- будет сформирована саморегуляция действий и эмоций (самоконтроль);
- будет проявляться интерес к ведению здорового образа жизни.

- осознание российской идентичности в поликультурном социуме;

Формы контроля и оценочные материалы.

Контроль за усвоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо ПХМУМСЭ» проводится: на каждом занятии (опрос, наблюдение, практическая работа)

Для определения достижения учащимися предметных результатов в программе используется сдача нормативов и участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов соответствует высокому уровню освоению программы.

Оценочные материалы.

Таблица нормативов.

Базовая подготовка

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег на 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт (соревновательная деятельность)
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт, требующий незначительной доработки (соревновательная деятельность)
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Содержание оценки метапредметных результатов освоения обучающимися программы «Тхэквондо»

№	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1	Развитые коммуникативные способности, умение эффективно сотрудничать с другими спортсменами, уважение к партнёрам по тренировке	<i>Способность к командной работе, навыки ясного общения, эмоциональный интеллект, уважение к партнёрам</i>	низкий уровень - обучающийся не соответствует данным критериям средний уровень - обучающийся частично соответствует данным критериям, высокий уровень – обучающийся полностью соответствует данным критериям	Наблюдение
2	Умение ставить и достигать спортивной цели, умение планировать режим дня;	<i>Конкретность и измеримость, реалистичность и поэтапность в постановке целей, регулярность тренировок</i>	По аналогии с п.1	Наблюдение.
3	Сформированное умение анализировать и оценивать свои результаты.	<i>Обучающийся умеет ставить конкретные цели и задачи, анализировать результаты деятельности и, стремится</i>	низкий уровень - обучающийся не соответствует критериям; средний уровень - обучающийся ошибается при постановке задач и анализе своей деятельности, частично понимает свои слабые и сильные стороны; высокий уровень - легко	Наблюдение

		<i>к получению новых знаний и навыков, понимает свои сильные и слабые стороны</i>	справляется с поставленными критериями.	
--	--	---	---	--

Содержание оценки личностных результатов освоения обучающимися программы «Тхэквондо»

№	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1	Развитое чувство ответственности и дисциплинированность;	<i>Осознание последствий своих действий, готовность выполнять обязательства, способность признавать ошибки, выполнение установленных требований, самоконтроль и организованность</i>	низкий уровень - не соответствует данным критериям; средний уровень - частично соответствует данным критериям; высокий уровень - полностью соответствует данным критериям	Наблюдение
2	Сформированная способность к саморегуляции и действий и эмоций (самоконтроль);	<i>Инициативность в решении различных задач, самостоятельность в решении нестандартных задач, гибкость в смене</i>	низкий уровень - не соответствует данным критериям; средний уровень - частично соответствует данным критериям; высокий уровень - полностью соответствует данным	Наблюдение

		<i>способов действий, способность регулировать эмоциональные состояния, готовность брать ответственность за свои действия</i>	критериям.	
3	Овладение нормами культуры здорового и безопасного образа жизни;	<i>Наличие знаний о современных угрозах для жизни и здоровья, понимание принципов здорового питания, знание правил безопасности в различных ситуациях</i>	По аналогии с п. 1	Наблюдение
4	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме;	<i>Знание истории, традиций, культурных особенностей России, готовность к проявлению гражданской позиции, осознание единства многонационального народа России как гражданской нации</i>	По аналогии с п. 1	Викторины, наблюдение

Полученные данные заносятся в таблицу (Таблица №1)

Таблица №1

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Примечания
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Итоги:

Дата проведения

Подпись

Методической обеспечение .

Обучение по данной программе предусматривает практико-ориентированный подход на всех этапах обучения: 95 % учебных часов отводится на практическую работу.

Применяются следующие педагогические технологии: информационные технологии. технологии проблемного обучения.здоровьесберегающие и игровые.

Обязательный элемент реализации программы – участие в соревнованиях разного уровня.

Перечень дидактических материалов
на 2025-2026 год

№	Наименование элементов перечня
1	«Особенности формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов», Ефремов А.П., 2007г.
2	«Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах», Гожин В.В.,2008г.
3.	Совместный просмотр видеоматериалов с выступлениями на соревнованиях и дальнейший их разбор.

Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м)	штук	6
2.	Лапа тренировочная	штук	10
3.	Подушки тренировочные	штук	10
	Скакалка гимнастическая	штук	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Скамейка гимнастическая	штук	6
5.	Весы электронные	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Костюм тхэквондо	штук	10
2.	Пояс (гып)	штук	10

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим специальность учитель физкультуры.

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 08.08.2024 №329-ФЗ);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р) с изменениями (распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 г. N 1230-р) ;
4. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и план мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного

образования детей" с изменениями (Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 г. № 302);

6. «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 28.09.2020 № 28

7. Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

9. Приказ Минобрнауки и Минпросвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

10. Устав МБУДО «Моздокский ЦДТ»

Методические рекомендации

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ «Вершина», 2022 г.

12. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2024 г.;

13. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», Рожков М.И., Байбородова Л.В., Голованов В.П., 2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.«Боевые искусства в России». Энциклопедия в лицах, 2011г.
2. «Влияние психических факторов на спортивный результат», Родионов А.В., 1983г.
- 3.«Индивидуализация подготовки юных спортсменов», Губа В.П., 2009г.
- 4.«Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок», Годик М1980г.
- 5.«Особенности формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов», Ефремов А.П., 2007г.
- 6.«Путь тхэквондо: От белого пояса к черному», Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.
7. «Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий», Советский спорт, 2010г.
- 8.«Современное тхэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо», Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике, 2002г.
- 9.«Спортивная школа: начальный этап», Столов И.И., 2007г.
- 10.«Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах», Гожин

В.В.,2008г.

11.«Тренер: деятельность и личность», Корх А.Я., 2000г.

12.«Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная», Солодков А.С., 2010г.

13.«Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств», Захарова Е.Н, Красева А.В.,1994г.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

Официальный сайт Союза тхэквондо России

Официальный сайт Министерства спорта РФ

Рабочая программа воспитания

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

-усвоение обучающимися социально значимых знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций российского общества;

-формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Целевые ориентиры воспитания (планируемые результаты):

-воспитание, формирование:

-российской гражданской принадлежности (идентичности);

-уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

-осознание этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;

-сознание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

-установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

-экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов;

-стремления и умения применять научные знания в природной среде; личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе.

Основной формой воспитания является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия тхэквондо способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (соревнования, показательные выступления), способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Занятия тхэквондо создают особые условия для воспитания здоровых позитивных взаимоотношений в молодежной среде.

Метод оценки результативности реализации программы в части воспитания - педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагога сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный
---	-------------------------------	------------------	------	--------------------	------------------	---------------

1	Беседы: -правила поведения в спортивном зале, -на соревнованиях, -в поездках и в пути следования, - антитеррор	беседа	Правила поведения	Меры предосторожности от травм	сентябрь	Басов Н.Д.
2	Родительское собрание	беседа	Информация планов на текущий год, подведение итогов	Планы на текущий год, поездки на соревнования	сентябрь май	Басов Н.Д.
3	День учителя	занятие	Дать возможность самостоятельно проявить себя в тренировочном процессе	День самоуправления в объединении в присутствии педагога	октябрь	Басов Н.Д.
4	День народного единства	беседа	Патриотическое воспитание	Моя гражданская роль в нашем обществе	ноябрь	Басов Н.Д.
5	Здоровый образ жизни	Беседа, праздник	Польза занятием спортом для растущего организма	Соревнования по ОФП	ноябрь	Басов Н.Д.
6	Новогодний праздник	Праздник для детей, подведение итогов года	Доставить радость обучающимся	Викторины, эстафеты, состязания.	декабрь	Басов Н.Д.
7	Праздник к международному женскому дню	Совместное чаепитие с мамами	Сближение команды с родительским коллективом	Беседа, диалог,	март	Басов Н.Д.
8	Беседа к годовщине Победы в Великой Отечественной Войне, Участие в акциях: «Бессмертный полк», «Георгиевская лента»	Беседа, акция	Патриотическое воспитание	Беседа о Победе в ВОВ, выделить земляков участников ВОВ.	май	Басов Н.Д.
9	Здоровый образ жизни	беседа	Влияние занятием спортом на развитие организма	Акция за здоровый образ жизни	май	Басов Н.Д.

10	Правила поведения пешеходов на дорогах.	викторина	Предосторожность от ДТП	Ознакомить с основными правилами поведения на дороге и провести викторину	май	Басов Н.Д..
11	Правила поведения на природе.	беседа	Обезопасить детей и приучить к порядку	Привить уважительное отношение к природе, первая помощь При солнечном ударе.	май	Басов Н.Д.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование программы «ПХУМСЭ»

Педагог – Басов Н.Д.

Учебный год – 2025-2026

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	10 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	10 сентября	31 мая	36	108	216	2 часа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830145

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.11.2025 по 11.11.2026