

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята
на заседании
педагогического совета
от.18.06.18 г. (протокол № 07)

Утверждена
приказом № 122 от 27.08.2018
МБОУ ДО «Кировская ДЮСШ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ТХЭКВОНДО»**

Срок реализации программы 1 год

Возраст: 8-12 лет

Программа разработана:

Жаркова Д.А. тренер-преподаватель

г. Кировск 2018 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая Программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо составлена на основе типовой программы спортивной подготовки по виду тхэквондо для ДЮСШ и в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (Приказ Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 г. № 62).

Тхэквондо́ (кор. 태권도, 跆拳道, калька с английского Taekwon-do) — корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног и рук в бою. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чой Хон Хи (основателя тхэквондо), «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».

С 1989 года тхэквондо известно в СССР.

Особенности: Структура способностей в единоборствах, в частности в тхэквондо предполагает высокий уровень дисциплины, техники и духа. Они служат средствами развития у занимающихся тхэквондо чувства справедливости, твердости, гуманизма, целеустремленности. Боевое искусство тхэквондо включает также образ мышления и жизни. Специфика спортивных способностей зависит, прежде всего, от того, какие психические функции проявляются наибольшей мере и в каких условиях протекает сама деятельность в данном виде спорта. Структура каждой конкретной способности как готовности личности к данной деятельности отличается значительной сложностью, включает в себя комплекс качеств, среди которых есть ведущие и вспомогательные, общие и специальные. Ведущими в тхэквондо являются мужество, агрессивность, дух, точность и быстрота действий; способность сохранять равновесие, концентрация внимания и красота движений; сила удара; координированность движений, акробатическую подготовку и умение решать сложные двигательные задачи.

К вспомогательным можно отнести свойства уверенности в себе, эмоциональную настроенность, самообладание и т. д. Таким образом, ведущие и вспомогательные компоненты способностей в тхэквондо образуют единство, обеспечивающие успешность обучения и воспитания и вместе с тем его индивидуализацию, связанную с личностью Учителя и ее особенностями.

Программа по тхэквондо (ИТФ) имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирование потребности у обучающихся заниматься физической культурой и спортом посредством систематических занятий тхэквондо.

Программа предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на данном этапе спортивной подготовки.

В спортивно-оздоровительных группах **задачи** подготовки отвечают основным требованиям спортивного мастерства в тхэквондо, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала тхэквондо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание психических качеств.

- передать теоретические знания о борьбе тхэквондо;
- сформировать основные умения и навыки техники борьбы тхэквондо;
- укрепить здоровье и развить силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость;
- привить воспитанникам стойкий интерес к занятиям спортом (тхэквондо);
- подготовить квалифицированных юных спортсменов.

Новизна программы. Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Она также основана на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики. Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а также используя данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, основной упор в ранней специализации делается на обучение основам техники тхэквондо посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику тхэквондо.

Актуальность. Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе ДЮСШ.

Тхэквондо является сложным видом спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств и приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий бойцов в тхэквондо, их технико-тактический арсенал свидетельствует об улучшении методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в тхэквондо на занятиях по технической подготовке детей в ДЮСШ.

Педагогическая целесообразность. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

При систематических занятиях тхэквондо создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях тхэквондо ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Таким образом, тхэквондо можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Программа рассчитана на детей в возрасте 8-12 лет. Минимальный возраст для зачисления – 8 лет. Отбора на обучения по данной программе не проводится.

2. Учебно-тематический план

Учебный план разрабатывается из расчета 38 недель тренировочных занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	8-12 лет
1	Теория	6
2	Практика	202
2.1	Общая физическая подготовка	70
2.2	Специальная физическая подготовка	60
2.3	Техническая подготовка	48
2.4	Тактическая подготовка	24
2.5	Участие в соревнованиях	
3	Другие виды спорта и подвижные игры	16
4	Выполнение контрольных нормативов	4
	Общее количество часов в год	228

Примерный учебный график для спортивно-оздоровительной группы (8-12 лет)

№	Разделы подготовки/мес яц	ито го	9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Теория	6	1	1	1		1	1	1		
2	Общая физическая	70	9	8	8	8	7	7	7	7	9
3	Специальная физическая	60	5	7	6	6	7	7	7	9	6

4	Техническая подготовка	48	4	4	6	5	6	6	6	6	5
6	Тактическая подготовка	24	2	2	3	3	3	3	3	3	2
7	Участие в соревнованиях	-									
8	Медицинский контроль	Осмотр участкового педиатра на начало года и в январе									
9	Другие виды спорта и подвижные игры	16	3	3	2	4			2	2	
10	Выполнение контрольных нормативов	4	2								2
	228 часов		26	26	26	26	24	24	26	26	24

3 . Содержание изучаемого курса

3.1.Теория

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

План теоретической подготовки

№	Наименование темы		
		Первые полгода	Вторые полгода
1	Физическая культура и спорт	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки и защите Родины.	Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня.
2	Краткий обзор истории тхэквондо	Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в древнем мире, средневековье, современное развитие.	Развитие тхэквондо в России.
3	Правила соревнований	Форма тхэквондиста для юношей и девушек.	Формула поединка для различных возрастных групп.
4	Анатомо-физиологические особенности организма человека.	Общие сведения о строения опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы	Строение скелета. Костная система. Мышцы, связки.
5	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.	Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.	Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена: рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля: самочувствие, настроение, характера. Аппетит, работоспособность, потоотделение.

Общая и специальная физическая подготовка

Решающую и основополагающую роль в подготовке тхэквондиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах

тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая, другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

3.2. Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

ОБЩАЯ СИЛА - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

Метод меняющихся нагрузок. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы тхэквондиста. Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у тхэквондиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

Изометрический метод. Спортсмены принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает тхэквондист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения тхэквондиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, тхэквондисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы. С этой целью используются следующие методы:

Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого разворачивания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

ОБЩАЯ БЫСТРОТА – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

- быстроты реакции;
- соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать, возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений тхэквондиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость тхэквондиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости необходимо:

- совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
- совершенствовать координировать различные движения.
- совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой») упражнения на «мосту».

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если тхэквондист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит тхэквондист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Тхэквондист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой тхэквондист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия тхэквондо. Техника тхэквондо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- Применение необычных исходных положений.
- «Зеркальное» выполнение упражнений.
- Изменение скорости или темпа.
- Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
- Смена способов выполнения упражнения.
- Усложнение упражнения дополнительными движениями.
- Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
- Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
- Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
- Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для тхэквондиста.
- Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами тхэквондо.

ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость развивается следующими методами:

Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.

Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется

несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Упражнения для развития общефизических качеств

Организуемые команды (на русском и корейском языках) и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!» - «Чарёт»; выполнение команд «Вольно!» - «Шио», «Приготовиться!» - «Чумби», «Шагом марш!» - «Си джак», «На месте стой!» - «Баро, гыман»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» - «Вен торо» и «Направо!» - «Орын торо»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной веред, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг) сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

Упражнения на гимнастических снарядах: на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения: Группировка сидя, в приседе, лежа на спин. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

3.3. Специальная физическая подготовка

- 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 гору, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Специальные упражнения для развития точности движений.

- Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений): подтягивания различными хватами, отжимания на кулаках, на ладонях, отжимания с широко/узко поставленными руками и т. д.
Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки на двух ногах из приседа, прыжки с разворотами.

3.4. Техническая подготовка

Первые 3 месяца обучения

Стойки:

НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;
ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ - высокая стойка;

АП КУБИ - длинная стойка.

Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня.

Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности.

Вторые 3 месяца обучения

Стойки:

НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;
ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ - высокая стойка;

АП КУБИ - длинная стойка.

Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня.

Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности.

Третьи 3 месяца обучения

Стойки:

НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;
ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;
АП СОГИ - высокая стойка;
АП КУБИ - длинная стойка.

Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня.

Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности.

3.5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики.

Тактика – раздел теории, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы. Тактика самый динамичный элемент игровой деятельности.

Тактическая подготовка находится в прямой зависимости от вида спорта и соревнований, подготовленности спортсмена и действий соперников.

Обычно в тхэквондо различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях; специальная тактическая подготовка – на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Тактика тхэквондо в ее совершенном виде – это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Вообще же понятие «тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения борьбы, подчиненные определенному замыслу и плану достижения цели. Смысл тактики спортсмена, занимающегося каратэ, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Основа спортивно-тактического мастерства – это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются научно-практические сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в тхэквондо, тенденциях их развития, правилах применения и условиях, при которых они оказываются наиболее эффективными, а также обобщенная информация о реальных и потенциальных спортивных соперниках (их сильных и слабых качествах, излюбленной тактике, особенностях подготовки и т. д.). От широты и глубины таких знаний во многом зависят целесообразность, основательность и гибкость тактических замыслов и планов спортсмена.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики. Это, в частности, умения и навыки выработки тактических замыслов, планов, переработки информации, оценки соревновательных ситуаций и принятия решений, а также двигательные умения и навыки, необходимые для успешного решения тактических задач в процессе состязаний.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху. Особенно велика роль оперативного тактического мышления в тхэквондо, где оно зачастую является решающим фактором победы.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и проявлением уровня ее физических качеств. В тхэквондо средствами тактики являются дистанция, передвижения, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов).

Форма тактики – это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы. Следует различать групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того, применяются ли они для нападения или защиты. Также следует различать активную и пассивную тактику. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику. Активная тактика – это навязывание противнику действий, выгодных для себя.

Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой тхэквондо. Путь к этому – постоянное усложнение ситуаций, характерных для тхэквондо, развитие способности действовать осознанно в самых сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль за выполняемыми движениями.

Исходным в тактике является общий тактический замысел – принцип ведения поединка, вырабатываемый, как правило, до встречи с соперником в качестве основной линии организации действий и преодоления противодействия соперников на пути к достижению цели. Тактический замысел в тхэквондо часто исходит из стремления навязать противнику невыгодную для него манеру ведения поединка.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

создание целостного представления о поединке;

формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;

решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Реализация тактического плана действий означает подчинение противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе поединка осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки. Поэтому на занятиях по тхэквондо необходимо исходить из того, что тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

3.6. Участие в соревнованиях

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа могут принимать участие в соревнованиях по тхэквондо, проводимых на всей территории Ленинградской области. Уровень подготовки спортсменов и готовность принимать участие определяет тренер-преподаватель. Необходимо согласие родителей на участие обучающегося в соревнованиях.

3.7. Другие виды спорта и подвижные игры

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочный процесс включаются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног, кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Легкая атлетика - бег, прыжки в длину с места,

кросс. Спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры - Приложение 2.

4. Организационно-педагогические условия

- Форма обучения – очная.

Данная образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- Индивидуальность;
- Доступность;
- Преемственность;
- Результативность.

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и текущий контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, без предъявления требований к уровню образования. Минимальный возраст зачисления с 8 лет.

Оптимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Объем тренировочной нагрузки в неделю академических часах	Продолжительность 1-го занятия
15-20	25	6	2 часа (90 минут)

Средства обучения

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование	Количество
мячи	3
Скакалки	15-20
Лапы	10
Макивары ручные для отработки ударов ногами	10
Жилеты для спаррингов	8

Перечень технических средств обучения

Наименование	Количество
Фотоаппарат	1
Видеокамера	1
Спортивный зал	1
Секундомер	1

Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате реализации программы обучающие должны знать:

- основы здорового образа жизни;
- основы техники и тактики борьбы тхэквондо;
- основные правила соревнований по тхэквондо;

должны уметь:

- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе борьбы тхэквондо.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- положительную динамику при выполнении нормативов ОФП и СФП.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – соревнования, выполнение контрольных нормативов.

Система контроля и зачетные требования. Аттестация.

Контроль над уровнем развития физических качеств ведётся с помощью контрольных нормативов, которые принимаются в сентябре и в мае.

Аттестация проводится в спортивно-оздоровительной группе с целью определения уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по избранному виду спорта «ТХЭКВОНДО».

Задачами аттестации являются:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков у обучающихся в избранном виде спорта;
- определение уровня физического развития обучающихся;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику программы.

Аттестация проводится в форме сдачи нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке и носит контролирующий характер.

Медицинский контроль

Осуществляется врачом по месту жительства. Основными задачами медицинского обследования на данном этапе является контроль за состоянием здоровья.

Медицинская справка о допуске к занятиям тхэквондо от участкового врача по месту жительства предоставляется при поступлении в ДЮСШ.

Психологическая подготовка

В общей системе подготовки тхэквондиста все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных спортсменов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

- Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
- Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность.
- Общественную активность.
- Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
- Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
- Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий тхэквондо. Кроме того, следует воспитывать способность тхэквондиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

По тому, как будет действовать тхэквондист под влиянием мотивов, можно говорить о «силе воли». Если в этой внутренней борьбе побеждает целевая установка («нужно» оказывается сильнее «хочу»), то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью достижения цели), то говорят о слабой воле.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.

Воля выражается в способности тхэквондиста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля

выражается в способности бойца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Способность тхэквондиста преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто спортсмену требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы тхэквондист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности. То есть во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника самбист использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если тхэквондист при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет, и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то тхэквондист может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными тхэквондистами позволяет совершенствовать специальную смелость.

Список используемой литературы

- 1.Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
- 2.Вашляев Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий: Учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонов – Екатеринбург: Изд. Г.П. Калинина, 2006 г.
- 3.Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья, 1984.-144с.

- 4.Кашкаров В.А., Вишняков А.В. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮСШОР. – М. 2009 г.
- 5.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура спорт,1977.-280с.
- 6.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
- 7.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
- 8.Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
- Хрущев С.В., Круглый М.М.

Приложение 1.

№	Контрольные упражнения
1	Бег 30 м (с)
2	Отжимания (девочки)
3	Подтягивания (мальчики)
4	Бег 1000 м
5	Прыжки на Скакалке
6	Наклон

Оценка: положительная динамика по окончанию программы.

Приложение 2.

Основные команды тхэквондо. Пояса.

Чхарёт — смирно; Кённо — поклон; Чунби — приготовиться; Апссоги-чунби — боевая стойка; Массоги-чунби — начать бой; Сиджак — начать, сделать; Баро-закончить; Кукиро кюне-приветствие государственной символике.

Обычно данные команды исходят от сабом-нима (тренера) в начале и конце тренировки. Поклоном спортсмены-ученики приветствуют учителя, тем самым также показывая его превосходство и уважение.

Команды во время спарринга:

Чонъ — синий (боец в синем протекторе); Хонъ — красный (боец в красном протекторе); Чунби — готовься! (спортсмены становятся в боевую стойку, делают выкрик в знак готовности); Сиджак — начать!; Кыман — закончить!;

Чуй — штрафная половина балла (чаще всего штрафуют за удары ниже протектора, толчки соперника, захваты его ног, блокирование ударов ногами или коленями, пассивное ведение боя, уклонение от схватки, выходы за пределы даянга, пререкания с рефери, имитацию травмы); Камджом — штрафной балл (даётся за «жестокий» ряд нарушений правил, например, атака упавшего соперника, умышленные удары коленями и локтями, умышленные удары головой. Также штрафным баллом может наказываться

неспортивное поведение спортсмена или его секундантов. Например, оскорбление судьи, соперника или его секундантов).

Каллё — остановка боя (судья ставит руку между спортсменами, остановка поединка); Кесок — продолжение (судья резко убирает руку); Халлё — внимание Федерации тхэквондо.

Пояса

В тхэквондо имеется собственная система выдачи поясов: существует 10 разрядов - «кыпов» — цветных поясов и 9 степеней (данов) — чёрных. В зависимости от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4—5 лет, если тренироваться 2—3 раза по 1,5 часа. Чтобы получить 2-й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан — два года, 4й — три, и так далее. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться помощниками учителя (по-са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (сабом), а обладатели 7-го — 8-го дана считаются мастерами (сахюнним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером — сасонним.

Кып (от кор. 級 — уровень) — ученическая степень, уровень техники и физического развития ученика, а также уровень его духовности.

Уровень Пояс

10	кып	Белый пояс
9	кып	Бело-жёлтый пояс
8	кып	Жёлтый пояс
7	кып	Жёлто-зелёный пояс
6	кып	Зелёный пояс
5	кып	Зелёно-синий пояс
4	кып	Синий пояс
3	кып	Сине-красный пояс
2	кып	Красный пояс
1	кып	Красно-чёрный пояс
1	дан	Чёрный

Приложение 3.

Спортивное снаряжение тхэквондиста:

- Специальный костюм – добок;
- Спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм);
- Одежда для сгонки веса;
- Спортивная сумка;
- Спортивная обувь для тренировок по тхэквондо.
- Спортивная обувь для тренировок на улице.
- Паховые раковины должны быть под одеждой;
- Щитки, шлем, капа, бинты, снарядные перчатки, футы для тренировок;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

Приложение 4

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2018-2019 учебный год для групп спортивно-оздоровительного этапа обучения отделения спортивного ориентирования.

В 2018-19 учебном году возраст минимальный для зачисления 8 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 38 календарных недель. Начало учебного года 01 сентября 2018 года. Приём документов с 01 сентября 2018.

Продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 1,5 часа (2 часа по 45 минут) три раза в неделю.

Расписание занятий: вторник, четверг 17.30-19.00; суббота 17.00-18.30

Каникулярными и праздничными днями являются: 1 января, 9 мая-праздничный день (п. 3, ст.41 «Охрана здоровья обучающихся», гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.).