РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Заместитель директора	Директор МБОУ СОШ № 23
_____/Филонова Е.В../	по ВР	_____/Н.В. Мокина/
Протокол № 1	_____/Четвертнова Т.Н./	Приказ № 135
«28» августа 2020г.	«28» августа 2020г.	от «28» августа 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Секция – физкультурно - спортивной направленности

ТХЭКВОНДО

Класс – 3-9

Учебный год – 2020 – 2021

Срок реализации программы – 3 года

Учитель (Ф.И.О.) – Поклад Владимир Николаевич

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 11
от 26 мая 2020г.

город Пятигорск, 2020г.

Пояснительная записка

Это первое издание программы, переработанное и дополненное новыми материалами спортивной практики. Программа по ТХЭКВОНДО (ВТФ) для образовательных учреждений Российской Федерации составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. № 12-фз, типовым положением об образовании детей – Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233, нормативными документами Министерства Образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г. Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Программа по ТХЭКВОНДО (ВТФ) для образовательных учреждений рассчитана на четыре основных этапа:

- 3 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП);
- 4 года обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ);
- 3 года обучения в группах спортивного совершенствования (ГСС);
- необходимое время в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ);

В настоящее время сложное финансовое положение, сложившееся во многих государственных образовательных учреждениях спортивной направленности не всегда позволяет тренеру-преподавателю работать в полной мере своих возможностей, поэтому актуально привлечение любых категорий граждан для активных занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ) в образовательные учреждения. При этом немаловажен фактор самоокупаемости деятельности тренера-преподавателя, особенно в государственном учреждении, где ограниченно количество ставок и рабочих часов для специалистов ТХЭКВОНДО (ВТФ). Введение в уставную деятельность образовательных учреждений возможности проведения занятий с различными возрастными группами населения на самоокупаемости позволят значительно расширить сферу деятельности учреждения, привлечь дополнительных заинтересованных лиц в развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Актуальность

Спортивные поединки по ТХЭКВОНДО (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде

спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизм общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера – преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 5 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, ЦДТ, ДЮСШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами из различных регионов России.

Группы начальной подготовки (ГНП)

Основная цель занятий групп начальной подготовки образовательного процесса ГНП – привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры предпрофильной направленности на тхэквондо. Привлечение к занятиям в ГНП с 5 лет, допускается прием учащихся в группы НП до 10 лет. Оптимизацияфизического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Начальное обучение умению самовыражаться.
4. Удовлетворение двигательной потребности.
5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
7. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
8. Изучение базовой техники ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Направленность образовательной программы для ГНП – заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры.

При работе с детьми дошкольного возраста, пришедшими заниматься в группы начальной подготовки определены необходимые условия.

Условия

• Глубокие знания детской физиологии и психологии дошкольного и раннего школьного возраста (профессиональная компетентность тренера-преподавателя);

• Наличие материально-технической базы (специализированный зал, игрушки, картинки, мячи, гимнастические палки, маты и т. д.);

• Специальное педагогическое спортивное образование.

Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса.

• Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.

• Установление своего «Я» в коллективе сверстников.

• Слабое интеллектуальное спортивное мышление.

• Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.

• Недостаточный опыт управления своими эмоциями.

• Необходимость выработки психологии «победителя».

• Воспитание морально-волевых качеств.

• Недостаточный медицинский контроль за здоровьем занимающихся в связи с повышением объёма и интенсивности тренировочной нагрузки.

• Возрастной кризис подросткового возраста.

• Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.

• Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.

• Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА.

• Участие в соревнованиях.

• Достаточно высокие требования к тренировочному процессу выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.

• Создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.
• Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
• Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
• В большинстве случаев слабое физическое развитие.
• Отсутствие привычки трудиться.
• Низкий уровень двигательной активности.
• Ослабленное здоровье.
• Слабый уровень внимания.
• Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
• Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
• Низкий уровень развития психологических качеств.
• Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими сверстниками.
• Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся детей.
• Сравнение отношения тренера-преподавателя к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором проведения занятий учёт возрастных особенностей, которые определяет собой ту или иную степень успешности освоения программного материала. Образовательный процесс в ГНП носит преимущественно познавательный и игровой характер. Каждое занятие обучает определённой деятельности учеников. Тренеры-преподаватели специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой игровой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроя учеников. Устойчивый интерес учеников к подвижным играм побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности, проявлению и развитию физических способностей. Внешние поощрения способствуют развитию положительной мотивации к игровым тренировкам.

Каждый элемент базовой образовательной программы процесса сопровождается оценкой его итогов, для дальнейшего рассмотрения, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна поощрительная реакция тренера-преподавателя действий и творческих заданий. Важны усилия и старания, прилагаемые детьми для дальнейшего хода успешного образования. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими, ценностями и отношениями. Их структура

изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают правила поведения в спортивном зале. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность детей. В-третьих, по мере общего развития учащихся налаживаются долговременные связи педагог-воспитанник. Постепенно происходит адаптация учащихся к физическим упражнениям, к обстановке образовательного учреждения, умениям взаимодействия со сверстниками и более старшими учащимися. Поэтапное возрастное развитие позволяет развивать спортивную целевую установку на будущую деятельность в спорте высших достижений. Обязательна работа в коллективе, состоящего из специалистов образовательного учреждения и членов семьи учащегося, самых заинтересованных сторон в становлении личности ребёнка.

Педагогическая целесообразность ГНП заключается в выполнении правительственных программ по физическому воспитанию населения. Опыт работы по предпрофильной подготовке детей дошкольного возраста ведущих спортивных стран (Южная Корея, Китай, Испания, Мексика, Куба, Канада, США и др.) и российских специалистов (Северная Осетия, Республика Дагестан, Ульяновск, Москва, Московская область, Оренбургская область, Смоленск, Свердловская область, Якутия, Камчатка, Санкт-Петербург, и др.) показывает целесообразность таких занятий. Появляется дополнительный людской ресурс, который ранее не использовался в образовательных учреждениях развивающих тхэквондо. Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому воспитаннику. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися, как в составе группы так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствовала контролю за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями, учителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовки. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения

тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнение тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков. Для становления удара, комбинации и тактических действий изучения нужно набрать около десяти тысяч повторений. Что бы осуществить контроль за исполнением изучения приёмов спортсмены ведут индивидуальные дневники. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводились примеры людей добившихся наибольших успехов в спорте и связь этих успехов с работоспособностью.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Спортсменам доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях. Так же спортсменам предлагалось применять приёмы психорегуляции в различных бытовых ситуациях: в семье, в школе, на улице, в кругу друзей и т. д.

На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных учащихся и заинтересованных лиц, в развитии детей дошкольного возраста. Регулярный медицинский осмотр, щадящие игровые нагрузки позволят корректировать общеобразовательную деятельность. Понижение возраста занимающихся в ГНП вызвано следующими причинами:

Спортсмены в возрасте 16 лет допускаются к участию во взрослых соревнованиях.

Спортсмены в возрасте 12–13 лет участвуют в первенствах России и официальных международных соревнованиях (первенство Европы и Мира среди кадетов).

Тхэквондо является сложнокоординационным, где двигательной базой являются гимнастические и акробатические упражнения, основу которых желательно закладывать в возрасте 5–7 лет.

Требования международной организации ВТФ[1] к техническому уровню занимающихся обусловлены традиционными стилевыми параметрами (пхумсэ[2], кибон[3]). Оптимальное время освоения данных требований – возраст 5–7 лет на этапе ГНП 1, ГНП 2.

Основная цель занятий учебно-тренировочных групп – направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствиями требования общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

Возраст занимающихся 10–14 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11–12 до 17–18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Время созревания– это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими. Эти конфликты обычно бывают вызваны такими причинами:

• увеличение объема знаний и рост требований школьной программы;
• увеличение нагрузки в виде обязанностей по дому, по школе;
• высокая степень отождествления с группами ровесников;
• создание детской системы ценностей и ее трансформация в систему ценностей взрослого человека.

В коллективе любой результат, даже очень высокий – не самоцель. Главное – личность атлета. Педагогическую работу на третьем этапе необходимо осуществлять с учётом следующих проблем:

1. Необходимость профессиональной ориентации занимающихся.
2. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации, не опуская воспитание личности в целом.
3. Определение основных направлений деятельности: учёба или спорт.
4. Воспитание самодисциплины.
5. Создание обстановки в спортивной группе престижа занятий единоборствами. Все должно быть проникнуто духом соперничества.
6. В работе всегда давать понять ученикам, что они на виду.

7. Вырабатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца.

8. Стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений.

9. Учить воспитанников любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь и делать все, чтобы ты гордился за команду и команда, гордилась за тебя.

10. Оказывать всяческую помощь в решении всех возникающих вопросов: бытовых, спортивных, учебных и т. д.

11. Определить степень одарённости спортсменов.

12. Научить подопечных преодолеть психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях.

13. Создать здоровой психологический климат в спортивном коллективе, отдельно взятой группе.

Созданный спортивный коллектив на базе учебно-тренировочных групп имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого воспитанника растёт уровень спортивного коллектива. А с ростом уровня спортивного коллектива растёт уровень результатов и качеств личности воспитанников. При этом индивидуальность каждого не повторяется, но тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологи, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта. Более того, один и тот же человек все время меняется. Психическое состояние, физическая форма, уровень техники у него всякий раз иные. И тренер должен все время ощущать эту разницу. Изменения связанные с анатомическим развитием организма изменяют форму движения.

Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия

Постоянно тренером выражается уверенность в работе, в жизни, во взаимоотношениях с людьми. Это для спортсмена дополнительный источник энергии. Оптимизм тренера всегда поддержит воспитанника.

В процессе освоения третьего этапа совместная работа тренера-преподавателя и воспитанника приобретает жизненную ценность. В беседах, в анализе соревновательных и тренировочных ситуаций постоянно отмечать значение спорта, спортивной специализации. Спортсмены приобретают способность реально оценивать ситуацию принимать самостоятельные решения и сражаться за то, чтобы претворить мысль в действие.

Воспитанники научились трудиться в спортивной секции, благодаря этому умеют учиться и умеют правильно распределить свой досуг.

Для этого периода жизни молодого человека обычно характерны самые большие проблемы, связанные с его воспитанием. В каждом отдельном случае требуется индивидуальный подход для разрешения этих проблем. Процесс роста и созревания обусловлен генетическими, половыми, социальными, климатическими и культурными факторами. В организме молодого человека начинают свою деятельность половые гормоны. Под их влиянием половые железы приступают к синтезу половых клеток (сперматозоидов и яйцеклеток), а человек обретает физическую способность к вступлению в половую жизнь (достигает половой зрелости) и продолжению рода (достижение репродуктивной зрелости). Однако, это показатель исключительно одного из элементов биологического созревания – половой и сексуальной зрелости. Процесс биологического созревания в целом заключается в изменении внешних параметров телосложения человека. Происходит резкое увеличение длины тела, которому сопутствует увеличение внутренних органов: легких, сердца, печени, почек. Биологическое созревание завершается тогда, когда все системы и органы полностью развиты (достижение телесной зрелости).

Основная цель занятий групп спортивного совершенствования – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Возраст занимающихся 7–18 лет.

Задачи:

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.
4. Развитие интеллектуальных качеств.
5. Совершенствование морально-волевых качеств.
6. Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдений режима дня.
5. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.
6. Недостаточный объём выполнения обшей физической и специальной физической подготовки.
7. Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
8. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.
9. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.

10. Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны учувствовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

Основная цель занятий групп высшего спортивного мастерства – достижение высокого спортивного результата. Возраст занимающихся 16 и более лет. Основное требование к спортсменам, выполнение норматива мастера спорта.

Задачи:

Оптимальное развитие специальных физических качеств.

Укрепление и сохранение здоровья.

Повышение уровня технической и тактической подготовок.

Развитие интеллектуальных качеств.

Совершенствование морально-волевых качеств.

Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы возникающие на четвёртом этапе:

Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.

Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.

Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.

Соблюдений режима дня.

Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.

Недостаточный объём выполнения обшей физической и специальной физической подготовки.

Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.

Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.

Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.

Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Поддержка высокого уровня спортивной формы к ведущим стартам сезона основные направления совместной работы тренера и воспитанника. В основе самоконтроля спортсмена должен лежать принцип конкуренции. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

Отличительные особенности данной программы от существующих

программ в других видах спорта.

Образовательная программа является **модифицированной,** по направленности– **физкультурно-оздоровительной**, по уровню освоения – **углубленной,** по способу подачи содержания и организации учебного процесса– **комплексной, вертикально – горизонтальной.**

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи программы:

Образовательные:

– обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;

– обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;

– обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

– воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;

– воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

– воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;

– воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

– формирование познавательной активности;

– развитие кондиционных и координационных способностей;

– овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

– овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

– формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические **принципы**

педагогики: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретается спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход **от простого к сложному**. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики ТХЭКВОНДО (ВТФ). Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе по ТХЭКВОНДО (ВТФ) основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ.

В настоящее время еще остается открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов на начальном этапе подготовки, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей не профессиональной спортивной деятельности.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в специализированных спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной

естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных

физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека. В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин «качество» отображает двигательные возможности человеке и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

Физические качества *– это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности*

Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени – быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы – выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима гибкость; для рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в которых она проходит, необходима ловкость, а для сохранения рационального положения тела нужна координация. Многочисленные данные спортивно-педагогических и физиол. – биологических наук позволяют сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей людей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированного и комплексного проявления физических качеств – важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи, обоснованно подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий.

«Перенос» физических качеств. В теории физического воспитания и спорта, физиол. – биологической литературе и спортивно-педагогической практике сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость

рассматриваются, преимущественно, как отдельные двигательные качества. И это в значительной мере оправданно как с точки зрения изучения физических качеств человека, так и с точки зрения целенаправленного их развития в занятиях физическими упражнениями. Вместе с тем есть достаточно оснований утверждать, что между физическими качествами существует сложная диалектическая взаимосвязь, которая изменяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности человека.

В спортивной литературе явление взаимосвязи между физическими качествами принято называть «переносом».

Первый состоит в положительном или отрицательном взаимодействии отдельных физических качеств между собою. Так, на начальных этапах тренировки возрастание максимальной силы положительно влияет на проявление скорости в циклических движениях.

При развитии гибкости увеличивается не только подвижность в суставах, но и сила мышц, которые поддаются растягиванию.

Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая, в свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц.

Второй вид переноса состоит в том, что определенное физическое качество, которое развито с помощью одних упражнений, переносится (положительно сказывается) на выполнение других физических упражнений, производственных и бытовых действий. Например, сила, которая развита с помощью упражнений с отягощением, может способствовать улучшению результатов в толкании ядра или в работе грузчика; выносливость, которая развита в беге, будет оказывать содействие улучшению результатов в лыжных гонках и т. п.

Третий вид переноса – перекрестный. Установлено, что выносливость тренированной ноги почти на 45 % переносится на нетренированную. При продолжительной тренировке одной (правой или левой) стороны тела наблюдается увеличение силы мышц симметричной нетренированной стороны. Но с возрастанием тренированности и увеличением продолжительности занятий эффект переноса снижается.

В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По достижении половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности.

Чем ниже уровень развития физических качеств, тем теснее положительная взаимосвязь между ними, и наоборот, чем выше уровень развития физических качеств, тем слабее положительные взаимосвязи и более возможно возникновение отрицательного переноса.

Вместе с тем совершенно очевидно, что прямой зависимости между общим уровнем развития физических качеств и результативностью в специфических видах двигательной деятельности не существует. Именно этим

обосновывается система специальной физической подготовки в спорте и профессионально-прикладном физическом воспитании.

Характеристика понятия «методика». Относительно развития двигательных качеств, понятие *«методика» означает рациональное применение соответствующих физических упражнений и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной педагогической задачи в отдельном занятии и системе смежных занятий.* Методика развития соответствующего физического качества должна предусматривать по возможности точные указания относительно выполнения в определенной последовательности системы основных операций, которые способствуют положительному решению поставленной задачи.

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

1. Постановка педагогической задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Гибкость– развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота– развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость– интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость – развитие общей выносливости.

2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.

Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений:

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота– общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30секунд.

Ловкость– акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

***Сила*– упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.**

***Выносливость*–** упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

***Гибкость*–** повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

***Быстрота*–** соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

***Выносливость*–** повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

4. Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10–12 минут.

***Гибкость*–** рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

***Быстрота*–** рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

***Сила*–** начало занятия.

***Выносливость*–** целое занятие или в конце тренировки.

4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

***Ловкость*–** постоянно.

***Сила*–** раз в четыре дня.

***Выносливость*–** два раза в неделю.

5. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

***Гибкость*–** октябрь – ноябрь, апрель – май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42–49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30–50 мин.

***Быстрота*–** наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21–23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

***Сила*–** раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов

направленного характера ежедневно в течение 14–20 дней.

Выносливость– раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

6. Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Важнейший фактор адаптационных процессов – адекватность адаптации. Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

Программа состоит из трёх частей:

Введения, где описана актуальность программы, новизна и отличия от других существующих. Поставлены примерные педагогические задачи для развития общих и специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций, которые негативно влияют на образовательный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя тематические учебные планы на текущий год занятий, примерные годовые планы распределения часов, Величина теоретических и физических почасовых нагрузок. Определена почасовым планом рабочей нагрузки в учебном году. Подробно описаны схемы проведения мониторинга в ГНП. Указаны переводные и контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учётом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические рекомендации позволят сохранить процент занимающихся в группах различного уровня образования в образовательном учреждении.

1. Нормативная часть образовательной программы

Таблица 1

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы образовательных учреждений по ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов		Численность групп	
		В неделю[4]	В год		
Группы начальной подготовки (ГНП)					
1 год	5-7	3	156	20 человек[5]	Без разряда
2 год	8-9	6	312	20 человек	без разряда
3 год	9-10[6]	6	312	20 человек	Без разряда
Учебно-тренировочные группы (УТГ)[7]					
1 год	10-12	8	416	20 человек	70% 3 юношеск
2 год	11-13	10[8]	520	20 человек	80% 2 юношес
3 год	12-14	12	624	20 человек	50% 2 юношеск
4 год	13-15	14	728	20 человек	80% 1 юношеск
5 год	14-17	18	936	20 человек	50% 2 разряд, 5
Группы спортивного совершенствования (ГСС)					
1 год	14-18	22	1144	12 человек	80% 1 разряд, 2
2 год	16-20	24	1248	12 человек	50% 1 разряд, 5
3 год	18-24	28	1456	12 человек	100% КМС
Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ)					
*[9]	16	28	1456	8 человека	МС и МСМК

[4] Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

[5] Максимальное количество людей тарифицируемое в группах. Возможно меньшее количество спортсменов в группе. Большее количество занимающихся не возможно

[6] Разница в возрасте детей в группах ГНП не должна превышать два года. В УТГ возраст определяется уровнем подготовленности, не моложе 10 лет.

[7] Возможны совмещения групп УТГ 1,2,3,4, ГСС 1,2,3 и ГВСМ в сторону увеличения времени нагрузки, согласно индивидуальному плану работы тренера

[8] В государственных учреждениях бюджетного типа (ДЮСШ, ОСДЮШОР) часовая недельная нагрузка может быть сокращена на 25 %, в зависимости от условий организации тренировочного процесса. В часовую нагрузку входит все рабочее время, поведённое с воспитанником на УТС, соревнованиях, спортивно – оздоровительных мероприятиях

[9] год обучения в ГВСМ не регламентируется.

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления*	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	До 1 года Свыше года	5 лет	От 12 человек	8 часов	Выполнение нормативов ОФП
УТ	До 2-х лет Свыше 2-х лет	10 лет	От 9 человек	18 часов	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
СС	До 1 года Свыше года	16 лет	От 6 человек	32 часа	КМС Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов КМС, МС
ВСМ	Свыше 4-х лет	16 лет	От 1-го человека	36 часов	МС, МСМК

* Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.

Таблица 3

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки									
	НП		УТ				СС			ВСМ
	До 1 года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет			До 1 года	Свыше года		
Общая физическая	80 %	75%	70%	65%	60%	55%	50%	40%	35%	33%
Специальная физическая	5%	10%	15%	20%	25%	30%	30%	35%	40%	34%
Технико-тактическая	15 %	15%	15%	15%	15%	15%	20%	25%	25%	33%

* сочетание средств подготовки в группе высшего спортивного мастерства зависит от количества соревнований и варьируется в зависимости от календарных планов федераций и текущих планов тренера-преподавателя

Таблица 4

учебный план подготовки на год: ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Группа	Теория	ОФП	СФП	Контрольные нормативы, соревнования	СТТМ ШК	СПУ	Судейская практика	Всего часов за год
НП-1г.о.	17	150	30	20	75	20		312
НП-2г.о.	18	140	35	20	75	22	2	312
НП-3г.о.	18	180	70	20	100	25	3	416
УТ-1г.о.	20	200	105	25	140	25	5	520
УТ-2г.о.	22	230	130	25	180	30	7	624
УТ-3г.о.	24	240	160	35	230	30	9	728
УТ-4г.о.	25	280	250	52	290	30	9	936
СС-1г.о.	25	300	280	60	440	30	9	1144
СС-2г.о.	28	310	300	70	500	30	10	1248
СС-3г.о.	30	360	340	76	620	20	10	1456
ВСМ	30	340	360	76	620	20	10	1456
ГЗ	20	100	100		150	50		420

* количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса

* общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется местным положением соответствующего образовательного учреждения, в данной программе указано примерное количество часов исходя из нормативных документов, накопленной практики работы ведущих специалистов в области ТХЭКВОНДО (ВТФ);

* часы в таблице указаны с учётом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, совершенствованием технико-тактического мастерства и специальных подготовительных упражнений.

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ШК – школа ТХЭКВОНДО (ВТФ)

СТТМ – совершенствование технико-тактического мастерства

СПУ – специальные подготовительные упражнения

ТЕОРИЯ – необходимые теоретические знания

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА– время на судейские семинары, практические занятия и судейство соревнований

Контрольные нормативы, соревнования – общее время, затраченное на мероприятие

Таблица 5

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

(кол-во соревнований, встреч, боев, схваток и т. д.)

Виды соревнований	Этапы подготовки											
	НП			УТ					СС			ВСМ
Контрольные[10]	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4
Отборочные	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Основные	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Главные		1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2

* соревнования в ГНП 1 проводятся пять раз в год по соревнования по ОФП

* количество поединков в группе высшего спортивного мастерства определяется тренерским советом федерации

[10] Соревнования по общей и специальной физической подготовке

Таблица 6

учебный план подготовки на год ГНП 1 года обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	2		3	2	1		1	2			17
	2.ОФП													
2.1	Гибкость	5	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	30
2.2	Ловкость	6	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	6	40
2.3	Быстрота	6	4	3	3	1	2	3	3	3	2	4	6	40
2.4	Сила	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	20
2.5	Выносливость	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	4	20
	Итого ОФП	19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	12	21	150
3.	СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4.	Техника	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
5.	Спец. подг. упр.		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
6.	Контрольные нормативы соревнования	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
	Практические занятия	23	23	24	26	23	24	25	26	25	24	26	26	295
	ВСЕГО	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

* Примечание: спец. подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий.

Календарно – тематическое планирование
занятий в секции тхэквондо
на 2020 – 2021 учебный год

№	тема занятия	количество часов	дата занятия	примечание
1	Изучение удара ногой вперед, удара ногой по окружности	2		отжимание
2	Изучение толкающего удара ногой, прямее удары руками	2		пресс
3	Изучение удара ногой вперед, удара ногой по окружности	2		шпагат
4	Изучение толкающего удара ногой, прямее удары руками	2		отжимание
5	Изучение удара ногой вперед, удара ногой по окружности	2		пресс
6	Изучение толкающего удара ногой, прямее удары руками	2		шпагат
7	Изучение удара ногой вперед, удара ногой по окружности	2		отжимание
8	Изучение толкающего удара ногой, прямее удары руками	2		пресс
9	Изучение удара ногой вперед, удара ногой по окружности	2		шпагат
10	Изучение толкающего удара ногой, прямее удары руками	2		отжимание
11	Изучение удара ногой вперед, удара ногой по окружности	2		пресс
12	Изучение толкающего удара ногой, прямее удары руками	2		шпагат
13	Изучение удара ногой вперед, удара ногой по окружности	2		отжимание
14	Изучение толкающего удара ногой, прямее удары руками	2		пресс
15	Аттестационная тренировка	2		шпагат
16	Аттестационная тренировка	2		отжимание
17	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Отжимание.	2		отжимание
18	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Выполнение упражнения на пресс.	2		пресс

19	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Шпагат.	2		шпагат
20	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Отжимание.	2		отжимание
21	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Выполнение упражнения на пресс.	2		пресс
22	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Шпагат.	2		шпагат
23	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Отжимание.	2		отжимание
24	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Выполнение упражнения на пресс.	2		пресс
25	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Шпагат.	2		шпагат
26	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Отжимание.	2		отжимание
27	Боевая практика.	2		пресс
28	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Выполнение упражнения на пресс.	2		шпагат
29	Боевая практика.	2		отжимание
30	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Шпагат.	2		пресс
31	Боевая практика.	2		шпагат
32	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Отжимание.	2		отжимание
33	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Отжимание.	2		пресс
34	Внутриклубные соревнования.	5		шпагат
35	Боевая практика.	2		пресс

36	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Выполнение упражнения на пресс.	2		шпагат
37	Боевая практика.	2		отжимание
38	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Выполнение упражнения на пресс.	2		пресс
39	Боевая практика.	2		шпагат
40	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Шпагат.	2		отжимание
41	Внутриклубные соревнования	5		пресс
42	Боевая практика.	2		шпагат
43	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Отжимание.	2		отжимание
44	Боевая практика.	2		пресс
45	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Выполнение упражнения на пресс.	2		шпагат
46	Боевая практика.	2		отжимание
47	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Шпагат.	2		пресс
48	Боевая практика.	2		шпагат
49	Внутриклубные соревнования	5		отжимание
50	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Отжимание.	2		шпагат
51	Боевая практика.	2		отжимание
52	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Выполнение упражнения на пресс.	2		пресс
53	Боевая практика.	2		шпагат
54	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Шпагат.	2		отжимание
55	Боевая практика.	2		пресс
56	Совершенствование техники ударов ногами, руками.	2		шпагат

	Отжимание.			
57	Внутриклубные соревнования.	3		отжимание
58	Боевая практика.	2		пресс
59	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Выполнение упражнения на пресс.	2		шпагат
60	Боевая практика.	2		отжимание
61	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Шпагат.	2		пресс
62	Боевая практика.	2		шпагат
63	Совершенствование техники ударов ногами, руками. Отжимание.	2		отжимание
64	Аттестационная тренировка	3		пресс
65	Аттестационная тренировка	2		отжимание
66	Внутриклубные соревнования.	3		пресс
67	Общая физическая подготовка	1		шпагат
68	Общая физическая подготовка	1		
69	Общая физическая подготовка	1		
70	Общая физическая подготовка	1		
71	Общая физическая подготовка	1		
72	Общая физическая подготовка	1		
73	Общая физическая подготовка	1		
74	Общая физическая подготовка	1		
75	Общая физическая подготовка	1		
	ИТОГО:	**153 часа**		