

Департамент образования культуры и спорта
Ненецкого автономного округа
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»

УТВЕРЖДЕНО:
Педагогическим советом
ГБУ ДО НАО «Спортивная
школа олимпийского резерва
«Труд» Протокол № 18

от «19» апреля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО НАО
«Спортивная школа олимпийского
резерва «Труд»
_____ С.С.Паромов

«19» апреля 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО ВТ»

возраст учащихся 5 - 17 лет
срок реализации программы – 5 лет
количество часов -222
ID-117 номер программы в Навигаторе-

Тренер - преподаватель:
Корельский Максим Алексеевич

Нарьян-Мар
2023 год

Содержание

| | |
|---|----|
| Содержание | 2 |
| Паспорт программы | 3 |
| 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ | 4 |
| 1.1. Пояснительная записка | 4 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 8 |
| 1.3. Учебный план | 9 |
| 1.4. Содержание программы | 10 |
| 1.5. Планируемые результаты | 26 |
| 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | 29 |
| 2.1. Календарный учебный график | 29 |
| 2.2. Условия реализации программы | 32 |
| 2.3. Формы аттестации | 34 |
| 2.4. Оценочные материалы | 34 |
| 2.5. Методические материалы | 35 |
| Список литературы | 38 |

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

| | |
|--|--|
| Ф.И.О. автора/ авторов | Корельский Максим Алексеевич |
| Полное наименование учреждения | ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» |
| Направленность Программы | физкультурно-спортивной |
| Продолжительность реализации Программы | 5 лет |
| Объём часов по годам обучения | 222 |
| Возраст учащихся | 5 - 17 лет |
| Цель программы | привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры предпрофильной направленности на Тхэквондо ВТ. Привлечение к занятиям в СОГ с 5 лет. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности учащихся. |
| Сроки реализации программы | 2023-2028гг |

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1) Нормативно-правовые основания для реализации ДООП.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Тхэквондо ВТ» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.08.2023года);
2. Федеральный Закон № 127 от 30.04.2021 года «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. (с изменениями на 15 мая 2023 года);
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467 (с изменениями на 21 апреля 2023 года);
5. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями на 30 декабря 2022 года);
7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
9. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Устав образовательной организации;
11. Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы;
12. Другие локальные акты образовательной организации;

13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 22 февраля 2023 года);
14. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

Тхэквондо ВТ – это вид боевых искусств, олимпийский вид спорта, пришедший к нам из Кореи. Данный термин был введен в употребление 11 апреля 1955 года, корейским генералом ЧойХонг Хи – основателем тхэквондо. Основу данного вида единоборств составляют технические приёмы, выполняемые ногами. Применяются различные удары ногами: во вращении, в прыжках. Наряду с ударами ног, применяются и технические приёмы руками. Тхэквондо (ВТ) с 2000 года входит в официальную программу Олимпийских игр, как полноценный вид спорта. В нашей стране культивируется с конца 80-ых годов прошлого века.

Помимо того, что тхэквондо является искусством самообороны и спортивным единоборством, оно ещё и прекрасное средство физического и духовного развития личности. В последние годы наблюдается серьёзное ухудшение здоровья учащихся общеобразовательных школ. Включение занятий указанным видом единоборств в цикл дополнительного образования учащихся позволяет в значительной мере решить данную проблему. Кроме того, активные занятия спортом позволяют пресекать негативные антисоциальные явления в детской и подростковой среде – курение, наркоманию, криминализацию и пр.

Спортивные поединки по ТХЭКВОНДО (ВТ) 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.

Основная цель занятий спортивно оздоровительных групп – привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры предпрофильной направленности на Тхэквондо ВТ. Привлечение к занятиям в СОГ с 5 лет. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности учащихся.

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 (ВТ)

В основе обучения Тхэквондо ВТ 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 учащимися 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 учащихся 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 тхэквондистов. 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 приобретает 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.

2) Направленность образовательной программы для СОГ – физкультурно-спортивная, заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры.

При работе с детьми дошкольного возраста, 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.

Отличительные особенности данной программы является приобщение учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

3) Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

4) Отличительные особенности ДООП от существующих программ.

Отличительной особенностью программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми и подростками.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале и на стадионе. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

5) Адресат программы.

Адресатами программы являются дети и подростки разного возраста в рамках своей возрастной группы (дети 5-17 лет). Программа адаптирована для занятий с детьми в разных возрастных категориях по группам.

6) Уровень программы, объем и сроки реализации ДООП.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы от 5 до 17 лет. Дети зачисляются согласно положению о порядке приема обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам в ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд», утвержденного решением педагогического совета ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» и директором учреждения 31 января 2023 года.

Программа рассчитана на 5 лет обучения по 222 академических часов в год.

7) **Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучению навыков Тхэквондо ВТ.

8) **Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в Тхэквондо ВТ.

9) **Язык реализации ДООП:** русский.

10) **Формы обучения:** очная.

Форма проведения занятий - групповая. Наполняемость групп – 15 человек.

11) **Режим занятий.**

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Количество занятий в неделю: 3 раза в неделю, в соответствии с расписанием утвержденным администрацией школы.

1.2. Цель и задачи программы

1) **Цель программы:**

- формирование основ здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение тхэквондо.

2) **Задачи программы:**

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов Тхэквондо ВТ;
- воспитание интереса к занятиям по Тхэквондо ВТ;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

1.3. Учебный план

Наполняемость СОГ и режим учебно-тренировочной работы

| Год обучения | Возраст для зачисления* | Максимальное количество учебных часов | | Численность в группах | Разряд |
|--------------|-------------------------|---------------------------------------|-------|-----------------------|-------------|
| | | в неделю | в год | | |
| 1 год | 5-17 | 6 | 222 | 15 | Без разряда |
| 2 год | 6-17 | 6 | 222 | 15 | Без разряда |
| 3 год | 7-17 | 6 | 222 | 15 | Без разряда |
| 4 год | 8-17 | 6 | 222 | 15 | Без разряда |
| 5 год | 9-17 | 6 | 222 | 15 | Без разряда |

Примерный учебно-тематический план составлен на 37 учебных недель.

| № п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | | | | |
|---------------------------------|---|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 2 | 2 | 2 | 2 | .2 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | История развития вида спорта. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого: | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 106 | 104 | 103 | 102 | 101 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| 3. | Техническая подготовка | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 |
| 4. | Тактическая подготовка | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 5. | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого: | | 214 | 214 | 214 | 214 | 214 |
| Годовая нагрузка (37 недель) | | 222 | 222 | 222 | 222 | 222 |

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный материал для спортивно оздоровительных групп 1 года обучения

Теоретический материал

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь.

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств.

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания

Спортивные ритуалы.

Правила соревнований.

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал.

Общая физическая подготовка:

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в само страховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т. д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Упражнения на гибкость

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

Упражнения для развития ловкости

- Ползание.
- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
 - Подскоки вверх на заданную высоту;
 - Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
 - Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
 - Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
 - прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
 - Кувырки вперед, назад.
 - Кувырки через левое, правое плечо.
 - Стойка на лопатках
 - Вставание со стойки на руках в положение мостик
 - Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
 - Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.

Ловля предметов при бросках в парах

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшего размера.

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Подвижные игры.

Характеристика подвижных игр Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения.

Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего содержанием игры. Различие в отношениях между игроками позволяет выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Сила

- Упражнения на перекладине
- Упражнения на брусьях
- Упражнения с лёгкими отягощениями
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

- Кроссовый бег
- Лыжи
- Плавание
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

1.4.2. Учебный материал для спортивно оздоровительной группы 2 года обучения.

Теоретический материал.

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь.

- Правила использования оборудования и инвентаря.

- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств.

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания

Спортивные ритуалы.

Правила соревнований.

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал.

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).

- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т. д.

- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

- Лыжный спорт.

- Плавание.

Упражнения на гибкость

- Силовые упражнения.

- Упражнения на расслабление мышц.

- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- Упражнения в парах

Упражнения для развития ловкости

- Ползание.
- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
- прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Стойка на лопатках
- Вставание со стойки на руках в положение мостик
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.

Ловля предметов при бросках в парах

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшего размера.

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Скоростно-силовые упражнения:

прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Быстрота реагирования

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5-11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирования содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирования необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

Сила

Упражнения на перекладине

Упражнения на брусьях

Упражнения с лёгкими отягощениями

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)

Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

Кроссовый бег

Лыжи

Плавание

Спортивные игры.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста

- Изучение захватов и освобождение от них
- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение стойкам
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

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

Судейская практика

Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

1.4.3. Учебный материал для спортивно оздоровительной группы 3 года обучения

Теоретический материал.

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).

История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, в родном городе.

Перспективы развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в образовательном учреждении.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца,

воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья тхэквондиста. Гигиена спортсмена.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юноготхэквондиста. Особенности поведения на соревнованиях.

Правила соревнований

Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

Оборудование и инвентарь

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5–5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами

• Организация занимающихся тхэквондистов на месте. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.

• Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении.

Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.

- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов

- Изучение базовых стоек тхэквондистов.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.

- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приемам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приемам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга с продолжением атаки.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Ожидаемые результаты

После усвоения этапа СОГ спортсмен должен знать:

Основы истории развития единоборств, в своём городе, области, крае, страны и за рубежом, становление единоборств в родном крае;

Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;

Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья; Врачебно-педагогический контроль;

Формы и средства организации самостоятельных занятий;

Спортсмен должен уметь:

Наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;

Выполнять правила техники безопасности на занятиях по единоборствам;

1.4.4. Учебный материал для спортивно оздоровительной группы 4 года обучения

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

- **Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТ).**

История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТ).

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТ) в СССР, РФ.

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТ) в мире, России. Президент федерации ТХЭКВОНДО (ВТ) СССР Федулов Сергей Михайлович и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов

- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Спортивные ритуалы. Танец тхэквондиста.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки,

решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

• Правила соревнований

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

• Оборудование и инвентарь

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТ).

Зал ТХЭКВОНДО (ВТ). Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг-1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие

подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Специальная подготовка

• Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

• Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста

- Изучение захватов и освобождение от них
- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

• Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение стойкам
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

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

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

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

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

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.

Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

1.4.5. Учебный материал для спортивно оздоровительной группы 5 года обучения

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ).

1.5. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения образовательной программы «Тхэквондо» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять – внимание, желание больше знать, уметь;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить – общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими – эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований – безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы – их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации;
- определять понятия, создавать обобщения и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования – информационно-коммуникативных технологий.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с – педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и – разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

1.5.1. Методическая часть учебной программы

При написании программы следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

| морфофункциональные показатели, физические качества | | возраст, лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 1 | Рост | + | + | + | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Мышечная масса | | | | | | | + | + | + | | | | | | |
| 3 | Быстрота | | | | | | + | | | | | | | | | |
| 4 | скоростно-силовые качества | | | | | | | + | + | + | + | + | | | | |
| 5 | Сила | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | статическая сила | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | |
| 7 | Скоростная сила | | | | | | | | | | + | + | | + | + | |
| 8 | динамическая сила | | | | | | | | | | | + | + | | + | |
| 9 | выносливость (аэробные возможности) | | | | + | + | + | | | | | | + | + | + | |
| 10 | анаэробные возможности | | | | | + | + | + | | | | | + | + | + | |
| 11 | Гибкость | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | |
| 12 | координационные способности | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| 13 | Равновесие | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | | | | |
| 14 | Точность | | + | + | + | + | | | | | | | + | + | + | |

**Программные требования к изучению двигательных умений и навыков
в специализации тхэквондо (ВТ) по годам обучения**

| № | группа | Технические навыки | Тактические навыки |
|---|--------|--|--|
| 1 | СОГ-1 | Жизненно необходимые навыки: - прыжки, ползание, бег Боевая стойка тхэквондиста, удары руками на месте и в движении: прямые. Удары ногами на месте и в движении: прямые, сбоку, сторону, сверху вниз. | Умения поведения в коллективе Уход от ударов, защита руками. Одношаговый спарринг. |
| 2 | СОГ-2 | Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении. | Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в легком темпе по заданию. |
| 3 | СОГ-3 | Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами. | Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч. |
| 4 | СОГ-4 | Удары ногами с вращениями; защита от ударов ногами с вращениями. | Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с вращения с переходом в контратаку; клинч. |
| 5 | СОГ-5 | Удары ногами в перемещениях; удар рукой на выходе; защита от ударов ногой в разные уровни; защита от ударов ногами с вращениями. | Ведение соревновательного поединка по заданию; умения наносить удары на опережение; бой «с тенью». Ближний бой. |

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения

| № п/п | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
|----------------------|---|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | | | | | 1 | | | | 2 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 1 | | | | 1 | | | | | 2 |
| 3. | История развития вида спорта. | | 1 | | | | | | | 1 | 2 |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | | | 1 | | | | 1 | | | 2 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 8 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
| 1. | Общая физическая подготовка | 9 | 13 | 11 | 14 | 9 | 12 | 14 | 12 | 12 | 106 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 30 |
| 3. | Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 51 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 21 |
| 5. | Медицинское обследование | 2 | | | | | | | | | 2 |
| 6. | Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся | 2 | | | | | | | | 2 | 4 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 24 | 25 | 23 | 26 | 19 | 23 | 25 | 24 | 25 | 214 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 24 | 26 | 222 |

Второй год обучения

| № п/п | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
|-------|--------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| 1. | Физическая культура и | 1 | | | | | 1 | | | | 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| | спорт в России. | | | | | | | | | | |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 1 | | | | 1 | | | | | 2 |
| 3. | История развития вида спорта. | | 1 | | | | | | | 1 | 2 |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | | | 1 | | | | 1 | | | 2 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 8 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
| 1. | Общая физическая подготовка | 9 | 13 | 11 | 13 | 9 | 12 | 13 | 12 | 12 | 104 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 31 |
| 3. | Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 51 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 22 |
| 5. | Медицинское обследование | 2 | | | | | | | | | 2 |
| 6. | Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 24 | 25 | 23 | 26 | 19 | 23 | 25 | 24 | 25 | 214 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 24 | 26 | 222 |

Третий год обучения

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| № п/п | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | | | | | 1 | | | | 2 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 1 | | | | 1 | | | | | 2 |
| 3. | История развития вида спорта. | | 1 | | | | | | | 1 | 2 |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | | | 1 | | | | 1 | | | 2 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 8 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ | | <u>9</u> | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> |

| ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1. | Общая физическая подготовка | 9 | 13 | 11 | 13 | 9 | 12 | 13 | 11 | 12 | 103 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 32 |
| 3. | Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 51 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 22 |
| 5. | Медицинское обследование | 2 | | | | | | | | | 2 |
| 6. | Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 24 | 25 | 23 | 26 | 19 | 23 | 25 | 24 | 25 | 214 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 24 | 26 | 222 |

Четвертый год обучения

| № п/п | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
|----------------------|---|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | | | | | 1 | | | | 2 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 1 | | | | 1 | | | | | 2 |
| 3. | История развития вида спорта. | | 1 | | | | | | | 1 | 2 |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | | | 1 | | | | 1 | | | 2 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 8 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
| 1. | Общая физическая подготовка | 9 | 13 | 11 | 12 | 9 | 12 | 13 | 11 | 11 | 101 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 34 |
| 3. | Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 51 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 22 |
| 5. | Медицинское обследование | 2 | | | | | | | | | 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 6. | Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся | 2 | | | | | | | | 2 | 4 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 24 | 25 | 23 | 26 | 19 | 23 | 25 | 24 | 25 | 214 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 24 | 26 | 222 |

Пятый год обучения

| № п/п | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
|----------------------|---|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | | | | | 1 | | | | 2 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 1 | | | | 1 | | | | | 2 |
| 3. | История развития вида спорта. | | 1 | | | | | | | 1 | 2 |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | | | 1 | | | | 1 | | | 2 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 8 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
| 1. | Общая физическая подготовка | 9 | 13 | 11 | 13 | 9 | 12 | 13 | 11 | 11 | 102 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 33 |
| 3. | Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 51 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 22 |
| 5. | Медицинское обследование | 2 | | | | | | | | | 2 |
| 6. | Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся | 2 | | | | | | | | 2 | 4 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 24 | 25 | 23 | 26 | 19 | 23 | 25 | 24 | 25 | 214 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 24 | 26 | 222 |

2.2. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по тхэквондо необходимы следующие условия:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие стадиона;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Материально-техническое обеспечение

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения оздоровительной подготовки.

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Наполняемое покрытие для тхэквондо (12*12) | штук | 1 |
| 2 | Мешок боксерский | штук | 4 |
| 3 | Устройство настенное для подвески боксерских мешков | штук | 4 |
| 4 | Лапа тренировочная | штук | 4 |
| 5 | Доска информационная | штук | 2 |
| 6 | Гимнастическая стенка | штук | 2 |
| 7 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 8 | Мат гимнастический (2*1м) | штук | 10 |
| 9 | Весы электронные | штук | 1 |
| 10 | Секундомер | штук | 4 |

Перечень и количественный состав предметов спортивной экипировки и инвентаря, выдаваемого спортсмену или обучающемуся, определяется администрацией Учреждения по ходатайству тренеров на основании Программы в пределах имеющихся средств Учреждения. Основанием для экипировки и инвентаря спортсменов и обучающихся является приказ о зачислении в Учреждение.

Кадровое обеспечение

Корельский Максим Алексеевич – первая квалификационная категория по должности тренер-преподаватель.

Работает в ГБУ ДО НАО «СШОР «Труд» с 2017 года.

За время работы Максим Алексеевич зарекомендовал себя как исполнительный, инициативный, грамотный педагог, хорошо понимающим цели и задачи современного образовательного процесса в области физической культуры и спорта. Обладая хорошими знаниями, умело, правильно использует их в практической работе с юными спортсменами, умеет их заинтересовать в занятиях физкультурой и спортом.

Принимает активное участие в проведении и организации, а так же судействе соревнований по тхэквондо городского, окружного, регионального уровня. Активно сотрудничает с образовательными учреждениями.

На протяжении своей педагогической деятельности старается совершенствовать своё умение работать с детьми, постоянно повышает свое педагогическое мастерство, решает вопросы улучшения и совершенствования воспитательного и спортивно-оздоровительного процессов.

2.3. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы, представленные в таблице, являются ориентиром на нормативы федерального стандарта спортивной подготовки этапа начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |

| | | | | | | |
|------|---|----------------|----------|-----|----------|-----|
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |

2.5. Методические материалы

1) Методы обучения:

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твердую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- четкую дозировку нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде, в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

2) Методы воспитания:

убеждение, личный пример, поощрение, порицание, как педагогическая оценка поступка.

3) Педагогические технологии:

1. Технология личностно-ориентированного обучения.

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует обучающихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым спортсменом индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении тренировочного процесса

2. Здоровьесберегающая технология.

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья детей и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

3. Технология проблемного обучения.

Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости обучающихся к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.

При планировании и проведении тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с детьми, направленную на преодоление сложных ситуаций.

4. Игровая образовательная технология.

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма,

информированности обучающихся о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям.

Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и обучающегося в контакте с родителями и школой.

Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении высоких результатов.

4) Описание форм учебных занятий:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- Спортивные соревнования;
- Контрольные мероприятия (тестирование, промежуточная, итоговая аттестация);
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Алгоритм занятия.

- организационный момент;
- повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
- постановка цели занятия перед учащимися;
- изложение нового материала;
- практическая работа;
- обобщение материала, изученного в ходе занятия;
- подведение итогов, рефлексия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. лит.под ред. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
10. Волков Н.И., Зацюрский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7.
11. Волков Н.И., Зацюрский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6.
12. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978
13. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
14. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.
19. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
20. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

21. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
22. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. – Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог.институтов – Пенза, 1988, с. 20–22.
23. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
24. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.
25. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
26. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979, с. 90–92.
27. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.
28. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
29. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
30. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
31. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
32. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
33. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991, с.543.
34. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
35. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
36. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
37. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с. 120–122.
38. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
39. Приказ Министерства образования России, Министерства здравоохранения России, Госкомитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

40. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
41. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
42. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240.
43. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.
44. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
45. Федеральный закон «Об образовании РФ».
46. Федеральный закон «О физической культуре и спорте». Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 1997.
47. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
48. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
49. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
50. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987, с.157.
51. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.