

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 ГТФ»

возраст учащихся 5- 17 лет
срок реализации программы – 5 лет
количество часов -222
ID- 137 номер программы в Навигаторе

Тренер - преподаватель:
Ардеев Андрей Иванович
Крупа Владимир Васильевич
Трофимов Владислав Владимирович

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	12
1.5. Планируемые результаты	16
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	20
2.1. Календарный учебный график	20
2.2. Условия реализации программы	24
2.3. Формы аттестации	26
2.4. Оценочные материалы	26
2.5. Методические материалы	27
Список литературы	30

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Ардеев Андрей Иванович Крупа Владимир Васильевич Трофимов Владислав Владимирович
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	формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение тхэквондо.
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 ГТФ» (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 04.08.2023 года);
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 молодёжи»;
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 молодёжи» (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 ГТФ—это вид боевых искусств, 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 (ГТФ) в нашей стране культивируется с начала 90-ых гг. 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 (ГТФ) 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 катаклизмов 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 дополнительного образования, тренера - преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 4 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. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но

имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ (Спортивно-оздоровительные группы).

Основная цель занятий спортивно оздоровительных групп – привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры предпрофильной направленности на Тхэквондо ГТФ. Привлечение к занятиям в СОГ с 5 лет. Оптимизация физического 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 (ГТФ).

В основе обучения Тхэквондо ГТФ 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 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 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 высококлассифицированных 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:

- 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. **Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучению навыков Тхэквондо ГТФ.

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.

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) Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в Тхэквондо ГТФ.

8) Язык реализации ДООП: русский.

9) Формы обучения: очная.

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

10) 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 ГТФ;
- воспитание интереса к занятиям по Тхэквондо ГТФ;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

1.3. Учебный план

Наполняемость спортивно-оздоровительных групп ТХЭКВОНДО (ГТФ)

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	109	101	95	88	82
2.	Специальная физическая подготовка	48	52	55	58	61
3.	Технико-тактическая подготовка	51	55	58	62	65
4.	Медицинское обследование	2	2	2	2	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	4	4	4	4	4
Итого:		214	214	214	214	214
Годовая нагрузка (42 недели)		222	222	222	222	222

Методическая часть учебной программы

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

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

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;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание возрастные особенности;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса, 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 (ГТФ) 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 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.

1.4. Содержание программы

1.4.1. 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). Основные положения системы физического воспитания в Российской Федерации, единая спортивная классификация. Общие принципы подготовки тхэквондиста.

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 (ГТФ) в РФ. Развитие ТХЭКВОНДО (ГТФ) в Российской Федерации и родном городе. Перспективы развития ТХЭКВОНДО (ГТФ) в ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд». Достижения российских тхэквондистов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта. Ведущие специалисты, заслуженные тренеры России.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ГТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение утренней зарядки для тхэквондиста. Гигиена спортсмена. Знания о режиме дня правильного питания. Значение здорового образа жизни для занятий физической культурой и спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятию спортом. Самоконтроль и его значение. Ведение дневника самоконтроля.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная система. Сердечнососудистая система. Общие сведения о процессах кровообращения, сердце и сосудах, нервной системе.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Ответственность. Целеустремленность. Культура и интересы юного тхэквондиста. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы. Особенности поведения на спортивно-массовых мероприятиях по видам спорта.

Правила соревнований

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Посещение соревнований и участие в спортивных мероприятиях по видам спорта. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат.

1.4.2. 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

Лазание. 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: Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на площадках с меньшим размером. Эстафеты. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты). Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера. 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 разрешает 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, брусках, с лёгкими отягощениями (утяжелители, гантели), с массой собственного тела (отжимания от пола, подтягивание из положения вис/вис-упор), с экспандерами, с сопротивлением партнёра.

Выносливость

Для тренировки общей выносливости используются такие средства как: кроссовый бег, лыжи, плавание, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка учащихся требует использования определенных методов организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами: организация на месте, на месте с партнером, без партнера и с партнером в движении, выполнение приемов по заданию тренера одиночно и в парах, условный бой по заданию, свободный бой и спарринг.

Специальная подготовка включает в себя изучение базовых стоек тхэквондиста, обучение выполнению из базовых стоек движений защиты и атаки, обучение боевой стойке тхэквондиста и изучение передвижений в базовых и боевых стойках, обучение выполнению базовой техники в передвижениях, обучение контролю боевой дистанции.

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.

Техническая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых, боковых ударов на различных дистанциях. Ударов сверху вниз на различных дистанциях. Ударов ногами на месте и в движении. Обучение «бою с тенью», формальные упражнения в парах и на снарядах. Обучение и совершенствование техники атакующих и контратакующих приемов, сочетанию ударов ногами с ударами руками. Обучение защите от ударов ногами в сочетании ударов руками. Защита на месте и в движении вперед, назад, вправо, влево.

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга (площадка для спарринга) с продолжением атаки.

Инструкторская и судейская практика

Обучение основным принципам организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Структура и методика проведения утренней зарядке, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

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. Ожидаемые результаты

Учащийся должен знать: историю развития единоборств в своей городе, регионе, своей стране и за рубежом; закономерности индивидуального развития человека санитарно-гигиенические нормы; основы здорового образа жизни, формы и методы сохранения и укрепления здоровья; врачебно-педагогический контроль; методику организации и проведения самостоятельных занятий. Также учащийся должен уметь наблюдать, фиксировать педагогические ситуации, соблюдать правила поведения и техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по тхэквондо.

Учащийся должен освоить программу соответствующую уровню (гыпу) согласно таблице:

1-й год обучения	10-й гып (белый пояс)
	9-й гып (белый пояс с желтой полосой)
2-й год обучения	8-й гып (желтый пояс)
	7-й гып (желтый пояс с зеленой полосой)
3-й год обучения	6-й гып (зеленый пояс)
	5-й гып (зеленый пояс с синей полосой)
4-й год обучения	4-й гып (синий пояс)
	3-й гып (синий пояс с красной полосой)
5-й год обучения	2-й гып (красный пояс)
	1-й гып (красный пояс с черной полосой)

1.5.2. Контрольные нормативы для мониторинга физического развития учащихся

п/п	Виды испытаний	Нормативы
1	2000 метров	После команды «На старт» учащиеся должны подойти к линии старта и принять исходное положение.

		После команды «Марш» педагог включает секундомер, а спортсмены начинают забег. Продолжительность бега – 6 минут. За это время каждый испытуемый пробегает максимальное для него расстояние. При этом возможно чередование бега с ходьбой, учитывая возможности бегуна и его самочувствие. Фиксируется преодоленное расстояние за 6 минут.
2	Челночный бег 30х8 метров	Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 8 метров 10 раз. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале. Фиксируется время преодоления дистанции.
3	бег 30 метров	Проводится по легкоатлетическим правилам. Фиксируется время преодоления дистанции.
4	Статическое равновесие.	Стоя на одной ноге, с имитацией прямого или бокового удара. Руки расположены как в боевой стойке. Выполняется на доянге, без обуви. Время засекается до потери равновесия (касания доянга поднятой ноги или любой части тела). Упражнение выполняется сначала на правой ноге, потом на левой. Выводится среднее арифметическое.
5	Челночный бег 3х8 метров	Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 8 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 8 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале. Фиксируется время преодоления дистанции.
6	Прыжок в длину с места	Используется соответствующий сектор для прыжков. В месте отталкивания обувь должна хорошо сцепляться с поверхностью. Прыгун должен принять исходное положение: расставить ноги на ширину плеч, поставить ступни параллельно, встать носками перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед. Участник получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».
8	Продольный шпагат	Прямые ноги разведены в стороны: одна нога

		направлена вперед, а вторая назад (продольный шпагат). При этом ноги прижаты к полу по всей своей длине. Замеряется расстояние от самой высокой точки таза над полом до поверхности пола.
9	Поперечный шпагат	Прямые ноги разведены в стороны по одной линии (поперечный шпагат). При этом ноги прижаты к полу по всей своей длине. Замеряется расстояние от самой высокой точки таза над полом до поверхности пола.
10	Подъем туловища из положения лежа за 60 секунд.	Исходное положение – лежа на спине, руки в замке за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола.
11	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

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	12	12	12	12	10	13	12	13	13	109
2.	Специальная физическая подготовка	4	7	5	7	4	5	6	5	5	48
3.	Технико-тактическая подготовка	4	6	6	7	5	5	7	6	5	51
4.	Медицинское обследование	2									2
5.	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 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	11	11	11	11	9	12	11	12	13	101
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	7	5	5	7	6	5	52
3.	Технико-тактическая подготовка	4	8	6	8	5	6	7	6	5	55
4.	Медицинское обследование	2									2
5.	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	1					1				2

	культура и 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	11	10	10	10	9	12	10	11	12	95
2.	Специальная физическая подготовка	5	7	6	8	5	5	7	7	5	55
3.	Технико-тактическая подготовка	4	8	7	8	5	6	8	6	6	58
4.	Медицинское обследование	2									2
5.	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	10	10	10	9	9	10	10	11	88
2.	Специальная физическая подготовка	6	7	6	8	5	7	7	7	5	58
3.	Технико-тактическая подготовка	5	8	7	8	5	7	8	7	7	62
4.	Медицинское обследование	2									2
5.	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	9	9	9	9	9	9	9	10	82
2.	Специальная физическая подготовка	5	8	7	8	5	7	7	7	7	61
3.	Технико-тактическая подготовка	6	8	7	9	5	7	9	8	6	65
4.	Медицинское обследование	2									2
5.	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 дополнительного 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 реализации программы.

№ 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

Ардеев Андрей Иванович – тренер-преподаватель.

Работает в ГБУ ДО НАО «СШОР «Труд» с 2018 года.

На всех тренировках Андрея Ивановича присутствует абсолютное взаимопонимание воспитанников и педагога. Он грамотно и вовремя может подсказать в доступной форме задачи тренировок, наглядно показывает, как выполнить те или иные задания и всегда приходит на помощь детям при их выполнении.

Во время работы Андрей Иванович каждое занятие проводит увлекательно, на высоком уровне, используя творческие формы и приемы работы в зависимости от индивидуальных особенностей и уровня подготовленности воспитанников.

Крупа Владимир Васильевич – тренер-преподаватель.

Работает в ГБУ ДО НАО «СШОР «Труд» с 2018 года.

Владимир Васильевич обеспечивает высокое качество уроков путем тщательного отбора современных форм и методов обучения, разумного использования спортивного инвентаря и оборудования. Занятия проходят эмоционально, на игровой и соревновательной основе.

Благодаря дифференцированному и индивидуальному подходу к обучающимся, использованию межпредметных связей, учитель добивается того, что учащиеся владеют навыками самоконтроля, учатся анализировать, активно оперировать полученными знаниями, умениями и навыками.

Трофимов Владислав Владимирович – тренер-преподаватель.

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

Владислав Владимирович – это грамотный и методически подготовленный педагог, обеспечивает повышение физической, морально-волевой, технической и спортивной подготовленности спортсменов.

Владислав Владимирович, всегда методически грамотно проводит занятия, умеет владеть группой детей, обладает педагогическим тактом, хорошей речью, методами убеждения, поощрения, правильно чередует нагрузку.

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 «хьёнг»						
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.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
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 «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»						
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. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
8. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7.
9. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6.
10. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978.
11. 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.
12. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
13. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
14. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.
15. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
16. 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.
17. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
18. 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.
19. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208.