

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ФРЯЗИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ »

Принята
на тренерском совете
МБУ ДО «СШ «Олимп»

«31» 08 2023г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ «Олимп»

« 31 » 08 2023г. А.П. Ширко



ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительной работы
по развитию физической культуры и спорта
среди различных групп населения для абонементных групп
(с элементами вида спорта тхэквондо)

Срок реализации программы: 1 год.

Разработчики программы:
инструктор-методист Усова А.В.

г.о. Фрязино
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.1 Цель программы	3
1.2 Задачи обучения	3
1.3 Формы и методы проведения занятий	3
1.4 Ожидаемые результаты	4
1.5 Формы подведения итогов реализации программы	5
2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	5
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3.1 Теоретическая подготовка	6
3.2 Практическая подготовка	6
3.3 Техническая подготовка	8
3.4 Тактическая подготовка	10
3.5 Психологическая подготовка	11
3.6 Воспитательная подготовка	12
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	12
4.1 Методы обучения	12
4.2 Условия реализации	13
4.3 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	13
4.4 Работа с родителями	15
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	16
5.1 Виды и формы контроля	16
5.2 Критерии оценки контрольных нормативов	16
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения для абонементных групп (с элементами вида спорта тхэквондо) (далее – Программа) разработана для платных групп Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» городского округа Фрязино Московской области» (далее – Учреждение) по виду спорта тхэквондо. Особенностью данной программы является вариативное содержание учебно-тренировочного процесса, формирование и развитие личностного потенциала каждого занимающегося с учётом индивидуальных способностей ребенка.

Направленность программы спортивно-оздоровительная.

Программа составлена с учетом потребностей и возможностей занимающихся. При составлении данной программы учитываются современные подходы к физическому, психологическому и социальному развитию детей и взрослых.

Программа направлена на физическое воспитание детей и взрослых, общее укрепление организма. В соответствии с представленной программой занимающиеся имеют возможность развивать свои физические качества через игру, демонстрировать те или иные способности, необходимые для последующей спортивной ориентации. Занятия по программе позволяют скорректировать осанку, повысить тонус мышц, способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Актуальность и новизна программы

Актуальность программы состоит в том, что занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Тхэквондо является одним из видов корейских единоборств. Наиболее популярен во всем мире спортивный вариант этой системы, хотя существует и боевая ее разновидность. Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке в полете», «квон» - «кулию» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» - «искусство», «путь» - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все это вместе, получаем, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также

квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Понятие «тхэквондо» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины.

1.1 Цель программы

Основная цель реализации данной программы является формирование устойчивого интереса занимающихся к занятиям спортом, всестороннее развитие физических качеств и укрепление организма.

1.2 Задачи обучения:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития и устранение его недостатков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники тхэквондо;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.
- формирование знаний о личной гигиене и режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижным играм;
- воспитание морально-этических качеств: воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, навыков культурного и общественного поведения.

Данная программа разработана и составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и рассчитана на 108 часов (36 учебных недель по 3 часа в неделю). В программе возможно увеличение количества учебных недель до 44 при технической возможности.

Программа предусматривает теоретическую, специальную, физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку юных тхэквондистов, сдачу контрольных нормативов.

1.3 Формы и методы проведения занятий

На занятиях с детьми используется игровая форма обучения, которая помогает ребенку легко освоить предлагаемые физические упражнения, не испытывая при этом психологического давления.

Используются разнообразные формы организации деятельности обучающихся:

- групповая форма;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- самостоятельная работа;

- участие в соревнованиях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Методы проведения занятий и обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение;
- Наглядные: видеоматериалы, наглядные пособия, примеры;
- Практические: равномерный, переменный, интервальный, повторный, игровой, соревновательный (контрольный).

Методическими принципами, которыми необходимо руководствоваться на занятиях, являются принципы: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Дозировать нагрузки следует очень осторожно, так как существует опасность перегрузки ещё не окрепшего детского организма.

Главное средство в занятиях с детьми в спортивно-оздоровительных группах – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно, сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений направленных на развитие быстроты. Требуется интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока, после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

На занятиях в спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике тхэквондо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

1.4 Ожидаемые результаты и способы их определения.

Физическая подготовка тхэквондиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации. По окончании периода обучения у занимающихся должны улучшиться показатели физической подготовленности, такие как скорость, координация, гибкость, выносливость, сила. Кроме того, должен сформироваться устойчивый интерес к занятиям спортом.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, продемонстрировать владение навыками, которые предусмотрены в данной программе. Кроме того, дети и взрослые должны знать основы техники безопасности при проведении занятий по виду спорта тхэквондо, правила поведения в спортивном, основы личной гигиены, иметь начальные представления о само обследовании и самоконтроле во время занятий.

1.5 Формы подведения итогов реализации программы.

Формой подведения итогов освоения Программы является проведение открытых занятий, соревнований с приглашением родителей (законных представителей) занимающихся. Спортсмены абонементных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Примерный план тренировочных занятий для абонементных групп

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
		3 час/нед
		12 зан/мес
1	Теоретическая подготовка.	9
2	Общефизическая подготовка	36
3	Специальная физическая подготовка	16
4	Подвижные игры	20
5	Техническая, тактическая подготовка	16
6	Психологическая подготовка	9
7	Контрольные нормативы	2
Общее количество часов в год		108

Примерное годовое планирование программного материала

Таблица 2

Содержание занятий	Общее кол-во часов	Кол-во учебных часов по месяцам								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	16	2	2	2	2	1	1	2	2	2
Подвижные игры	20	2	2	2	2	3	3	2	2	2
Техническая, тактическая подготовка	16	2	2	2	1	2	2	2	2	1
Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные нормативы	2				1					1
Всего часов (год/месяц)	108	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Комплектование групп

Таблица 3

Группа	Объем тренировочной работы (час/нед)	Объем тренировочной работы (зан/мес)	Мин. количество занимающихся (чел. в группе)	Мах. количество занимающихся (чел. в группе)
Абонементная группа	3	12	15	25

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы (примерные):

1. Физическая культура и спорт в России

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

2. Краткий обзор истории тхэквондо

Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в древнем мире. Олимпийское тхэквондо.

3. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

4. Основы техники тхэквондо и методики тренировки.

Краткая характеристика техники стоек и ударов в тхэквондо. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

5. Правила, организация и проведение соревнований.

Весовые категории. Форма тхэквондиста для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.

6. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3.2 Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП направлена главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков. Основные упражнения:

Строевые упражнения на месте и в движении.

Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег.

Бег на короткие дистанции.

Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе.

Прыжки через барьеры.

Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

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

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

Акробатические упражнения – на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

Подвижные игры и эстафеты - Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП планируется на базе общей физической подготовки и практически является ее специализированным продолжением. СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств тхэквондиста и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при выполнении ударов.

2. Развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для выполнения техники тхэквондо.

Воспитание физических качеств у тхэквондистов в процессе тренировки:

1. Развитие выносливости

Бег на длительные дистанции.

Упражнения со скакалкой. Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

2. Развитие специальной силы

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

3. Развитие гибкости

Различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях; покачивания в выпаде, шпагат; различные вращения и наклоны туловища. Основными средствами развития гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках».

4. Развитие быстроты

Бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег с ускорением, эстафеты.

5. Развитие ловкости и координации

Акробатические упражнения – на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым). Переворот спиной.

Прыжки через барьеры.

3.3 Техническая подготовка

Техническая подготовка обеспечивает освоение спортсменом правильной техники выполнения стоек, ударов и защиты в тхэквондо в комплексе пхумсэ, который по сложности рассчитан на разный возраст и уровень подготовки, от самых маленьких тхэквондистов до более взрослых.

Пхумсэ – это комплекс упражнений для защиты и атаки в битве. К таким упражнениям относятся различные стойки, удары ногами и руками, броски и блоки. Постоянные тренировки по пхумсэ развивают скорость реакции и другие навыки необходимые для соревнований (спарринга).

Другое название пхумсэ - «формальные комплексы».

Упражнения из пхумсэ нужно повторять много раз в течении нескольких лет, тогда спортсмен успешно справиться с тренировками и будет готов к поединку. Занимаясь пхумсэ нужно выполнять различные движения в поединке с воображаемым соперником. После того как ученики освоят эту технику, тренер может допустить их к спаррингу.

Базовые принципы исполнения формальных комплексов:

- Четкие перемещения и развороты корпуса
- Сбалансированность движений
- Концентрация в движениях
- Баланс центра тяжести
- Правильное направление взгляда
- Правильное положение рук и ног
- Правильные стойки
- Скоординированное движение корпуса
- Использование веса своего тела
- Гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации
- Сохранение ритма движений
- Использование принципов ин и янь
- Правильная концентрация силы
- Поражение воображаемого противника
- Понимание движений
- Правильное дыхание
- Постоянная готовность

Техника пхумсэ (формальные ученические комплексы) включает в себя:

Махи ногами:

прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки:

- стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги);
- стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч,

- стопы параллельны (чучум-соги);
- передняя низкая стойка (ап-куби)
- задняя низкая стойка (двиг-куби);
- задняя стойка с опорой на одну ногу (Бомсоги: стойка «тигра»);
- перекрестная стойка (Коа-соги);
- стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли»);
- стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками:

- прямой удар кулаком, с опорой на разноименную (Барочируги);
- прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги);
- удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги);
- удар ребром ладони (Сональчируги);
- рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги);
- удар предплечьем (Пальмок-чиги);
- удар локтем (Паль-куп-чиги);
- прямой удар в сторону (Еп-чируги);
- удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Блоки:

- защита нижнего уровня (арэ-маки),
- защита среднего уровня (момтхонмакки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь),
- защита верхнего уровня (ольгуль-макки);
- блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки);
- блок ребром ладони (Сональ-маки);
- блок двумя руками ребром ладони (Сональхэчо-маки).

Удары ногами:

- прямой удар ногой вперед (ап-чаги);
- боковой удар ногой вперед (доле-чаги);
- толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги);
- маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги);
- сверху вниз вовнутрь (ан- неречаги),
- сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги);
- удар ногой в сторону (вбок)
- ребром стопы (еп-чаги);
- удар ногой назад, через спину (Твит-чаги);
- удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги);
- удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги);
- удар в прыжке ногой по окружности (Тью- доле-чаги);
- удар в прыжке ногой в сторону (Тью-еп-чаги);
- удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги).

Перемещения:

прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо;
вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании блоками:

апчаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки.

Одношаговые и двушаговые перемещения в прямолинейном и горизонтальном шагом.

Отработка одно, двух и трехшагового спарринга.

Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трехшагового спарринга.

Удары по лапам со стоек:

- прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой, толчковый удар ногой вперед всей стопой, маховый удар ногой сверху вниз.
- сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

Обучение технике тхэквондо начинают с первых занятий. Методы обучения технике: «Целостный», «Расчлененно-конструктивный».

Целостный применяют при обучении простым движениям, расчлененно-конструктивный сложным движениям, которые возможно расчленить на части и выучить, а затем объединить в целостную комбинацию.

Ошибки техники устраняют во время формирования умения. Затем многократными повторениями в стандартных и переменных условиях доводят до уровня навыка.

3.4 Тактическая подготовка

Тактика – это рациональное применение технических средств с учетом индивидуальных морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками.

Умение в ходе боя правильно тактически мыслить и своевременно принимать правильные

решения, даст возможность рационально использовать приобретенные навыки и опыт, учитывая при этом особенности соперника (рост, опыт, леворукость, темперамент, скорость, темп, силу ударов, определенную дистанционную направленность, осторожность, агрессивность и т.д.).

В тхэквондо тактика представлена пятью разделами:

- тактика проведения атаки;
- тактика подготовки к бою;
- тактика боя;
- тактика подготовки к соревнованиям;
- тактика участия в соревнованиях.

Эти разделы тактики раскрывают содержание понятий о ее сущности.

Тактика проведения атаки может быть спонтанная (ситуационная), заранее запланированная, одиночная, спуртовая (комбинационная).

Тактика подготовки к бою бывает:

основательная, когда спортсмен продумывает все детали и вероятные ситуации, которые могут возникнуть с конкретным соперником;

ординарная, когда спортсмен оценивает главные факторы, которые могут возникнуть, а технологию ведения боя детально не обдумывает;

банальная, на основе общих принципов тактической подготовки безотносительно к конкретному сопернику.

По форме ведения боя:

Разведывательная форма боя – это средство получения данных о противнике при составлении плана боя.

Наступательная форма боя – активная форма боя, предполагающая инициативы. Она осуществляется атакующими, ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях.

Оборонительная форма боя – это форма защиты от захватившего инициативу противника, при этом она может быть самостоятельным и вспомогательным звеном, сопутствуя развитию наступления.

При подготовке наступательных или оборонительных действий она служит вспомогательной формой.

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям.

Первое – это выработка собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование умения навязывать свою манеру ведения боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя.

Второе – это умение разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон.

Совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать основные группы упражнений:

1) улучшающие тактику проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

2) обыгрывающие подготовительные, наступательные оборонительные действия (изучение типовых боевых противопоставление адекватных действий);

3) увеличивающие быстроту и правильность тактического мышления в условных боях, моделирующих соревновательные.

3.5 Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки на спортивно–оздоровительном этапе – формирование интереса к физической культуре и спорту, правильной спортивной мотивации, совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к себе), определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств тхэквондиста происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Правильно организованная психологическая подготовка позволяет успешно решать задачи учебно-тренировочного процесса и достигать спортивных результатов.

3.6 Воспитательная подготовка

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. С первых дней занятий тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен уделять внимание нравственному воспитанию детей, положительному воздействию спорта. Воспитательная работа с юными тхэквондистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. С юными спортсменами следует регулярно проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен быть примером для своих занимающихся.

В условиях Учреждения это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На спортивно-оздоровительном этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по тхэквондо, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения тхэквондистов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход тхэквондистов на следующий этап подготовки.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю, инструктору по спорту важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого занимающегося. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей с духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1 Методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа);
- наглядный (исполнение педагогом);
- практический (упражнения).

4.2 Условия реализации программы

Занятия по Программе осуществляется в абонементных группах Учреждения.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 5 до 17 лет.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Набор детей происходит без предварительных требований к их физической подготовленности, при наличии справки от врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом (вид спорта тхэквондо).

Исходя из возраста и физиологических особенностей занимающихся, занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах. Один академический час соответствует 45 минутам (согласно Сан Пин 2.4.4.3172-14).

Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы -15 человек

Максимальный состав группы -20 человек.

4.3 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования по безопасности при проведении занятий по тхэквондо.

Правила поведения и техники безопасности обязаны соблюдать все посетители и взрослые, и дети.

Занятия по тхэквондо должны быть обеспечены медицинской аптечкой, укомплектованной набором необходимых препаратов и перевязочных материалов для оказания первой неотложной медицинской помощи при травмах.

График проведения занятий по тхэквондо определяется расписанием занятий, утвержденным директором Учреждения. Опоздавшие занимающиеся на занятия не допускаются.

К занятиям по тхэквондо допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя, инструктора по спорту.

Тренер-преподаватель, инструктор по спорту и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель, инструктор по спорту должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.

Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий по плаванию.

Тренер – преподаватель, инструктор по спорту обязан:

- контролировать соблюдение воздушного и теплового режима в зале;
- провести инструктаж по охране труда перед началом занятий по тхэквондо;
- проверять по списку наличие всех занимающихся;

- обеспечить надлежащий порядок во время проведения занятий и подготовки занимающихся к нему;

- требовать строгого соблюдения и выполнения занимающимися санитарно – гигиенических правил;

- приступать к проведению занятий по тхэквондо только после проведения разминки;

Тренеру – преподавателю, инструктору по спорту запрещено:

- нарушать требования инструкции по охране труда при проведении занятий по тхэквондо;

- допускать к тренировкам занимающихся, имеющим какие – либо медицинские противопоказания для занятий тхэквондо;

- допускать к тренировкам занимающихся, не прошедших инструктаж по охране труда на занятиях по тхэквондо;

- оставлять занимающихся без присмотра во время проведения занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя, инструктора по спорту;

- перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

- надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

- проверить готовность тренировочного места к занятиям, надежность крепления снарядов.

- провести разминку.

- надеть необходимые средства защиты.

- провести инструктаж по мерам безопасности.

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно утвержденному расписанию,

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя, инструктора по спорту;

- тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен следить за дисциплинированностью занимающихся, их уважительным отношением друг к другу; выполняя упражнения потоком (один за другим), следить за интервалом и дистанцией между занимающимися;

- каждый занимающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы страховки и само страховки;

- при выполнении заданий занимающийся должен находиться только на указанном месте. Во избежание столкновений с другими занимающимися соблюдать безопасную

дистанцию. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

- выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по спорту.

Требования безопасности по окончании занятия:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- снять спортивную форму.
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- после окончания учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- выключить свет.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

4.4 Работа с родителями

Совместная деятельность детей, родителей и тренеров-преподавателей может быть успешной, если:

- дети, родители, тренеры-преподаватели положительно настроены на совместную работу, желают действовать сообща, осознают ее цели и находят в ней личностный смысл;
- осуществляется совместное планирование, организация и проведение итогов деятельности; с учетом желания и возможностей участников работы распределены роли, функции, сферы деятельности;
- создаются ситуации свободного выбора участниками различных видов, способов, форм и своей позиции в совместной работе.

Формы работы с семьей

Формы сотрудничества:

- собрания, где обсуждаются проблемы, отражающие общие интересы родителей и детей.

Формы познавательной деятельности:

- дни открытых дверей.

Формы трудовой деятельности:

- материально-финансовая помощь спортивной школе (ремонт, техническое оснащение; благотворительность, спонсорство).

Формы досуга:

- совместные оздоровительная работа семьи и школы (Дни здоровья, спортивные мероприятия, праздники).

Ожидаемые результаты:

- укрепление взаимосвязей в семье;
- разработка модели успешного семейного воспитания;
- повышение педагогической культуры родителей;
- активное участие родителей в общешкольных мероприятиях;
- проведение родительских собраний при явке до 70 % родителей;

- соблюдение единства требований педагогов и родителей в воспитании подрастающего поколения;

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1 Виды и формы контроля:

Педагогический контроль (контрольно-переводные испытания) и врачебный.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в Учреждении. Для абонементных групп нормативы носят, главным образом, контролирующий характер.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Для объективной оценки результатов работы за тренировочный год занимающиеся сдают несколько тестов. В конце учебного года (май) сдается итоговое тестирование. Оценка работы считается положительной, если в 70 % тестовых заданий произошли улучшения.

Показателем эффективности занятий является улучшение результатов сдачи нормативов у всех занимающихся.

Контроль за уровнем подготовки занимающихся в абонементных группах осуществляется два раза в год (декабрь, май) и проводится в виде открытых занятий (соревнований) с приглашением родителей (законных представителей) занимающихся.

Контрольные нормативы

Таблица 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105

5.2 Критерии оценки контрольных нормативов

Основными критериями оценки обучающихся в абонементных группах являются:

- регулярность посещения;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке считаются выполненными при успешной сдаче нормативов занимающимся.

При успешном освоении программного материала, а так же, выступлении на внутренних соревнованиях по тхэквондо, перспективные занимающиеся могут быть зачислены в бюджетные группы (при наличии свободных мест).

Материально-техническое условия реализации Программы

Для плодотворных тренировок по тхэквондо необходимо:

Таблица 5

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
5.	Измерительная рулетка	штук	1
6.	Конус тренировочный	комплект	1
7.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч футбольный	штук	1
11.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12х12 м)	комплект	1
12.	Насос универсальный с иглой	штук	1
13.	Ракетка для тхэквондо («клапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
14.	Свисток	штук	1
15.	Секундомер	штук	1
16.	Скакалка гимнастическая	штук	12
17.	Скамейка гимнастическая	штук	2
18.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Материалы примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. (А .О. Акопян и др. – 5-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2012– 2 с.).
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ под ред. Ю.Д.Железняка. – М.: Издат. центр «Академия», 2002.
3. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
4. Физические качества спортсмена. Зацiorский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 стр.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
8. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
9. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
11. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. -- М.: ФиС, 2008. – 232 с.
12. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007.
13. Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников «Тхэквондо» (Теория и методика), Ростов-на-Дону, Издательство «Феникс», 2007 год.
14. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 988.