СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………...3
2. ТРЕБОВАНИЕ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ………………………….....................................................................4
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………..5
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………12

4.1 Воспитательная работа……………………………………………………….12

4.2 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ……………………………..………………………………………...12

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ……………………………………………………………………...13

5.1 Нормативы общей физической и технической подготовки ………………13

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа спортивной подготовки по тхэквондо начальной подготовки 1 года обучения составлена на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо».

**Цель программы:**

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях однолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**Задачи группы начальной подготовки:**

* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
* развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
* направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
* формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**Актуальность программы:** 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.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В группы принимаются обучающиеся от 7 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

На этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тхэквондо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**Сроки реализации программы: *1 год***

- ***52*** недели занятий в условиях спортивной школы (6 часов в неделю, 3 занятия)

- Из них ***3*** недели для тренировки в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся.

Программа рассчитана на ***312*** часов, в том числе на контрольные и практические испытания.

**2. ТРЕБОВАНИЕ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;
* формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»;
* повышение уровня физической подготовленности и всестороннее - гармоничное развитие физических качеств;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;
* укрепление здоровья.

**3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

*Режим тренировочной работы и требования по общей физической спортивной подготовке для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Возраст** | **Количество обучающихся в группе** | **Количество часов в неделю** | **Требование к спортивной подготовленности** |
| Начальная подготовка | 1 год | 7 | От 12 до 24 | 6 | Выполнение контрольно-нормативных требований |

*Режим тренировочной работы и требования по общей физической спортивной подготовке для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Возраст** | **Количество обучающихся в группе** | **Количество часов в неделю** | **Требование к спортивной подготовленности** |
| Начальная подготовка | 1 год | 7 | От 12 до 24 | 6 | Выполнение контрольно-нормативных требований |

*Учебный план*

*физической подготовки для этапа начальной подготовки на 52 недели*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Предметная область, разделы спортивной подготовки** | **Этап начальной подготовки** |
| **1-й год** |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | **112** |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **42** |
| **3** | **Техническая подготовка** | **131** |
| **4** | **Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка** | **18** |
| **5** | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика** | **-** |
| **6** | **Контрольные нормативы** | **3** |
| **7** | **Восстановительные мероприятия** | **3** |
| **8** | **Медицинские, медико-биологические мероприятия** | **3** |
|  | **Итого:** | **312** |

*Учебный план*

*Общей и специальной физической подготовки для этапа начальной подготовки 1 года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Общефизическая подготовка | Прыжки, бег и метания.  • Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.  • Прикладные упражнения.  • Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.  • Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)  • Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).  • Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).  • Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.  • Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.  • Упражнения в самостраховке и страховке партнера.  • Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.  • Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.  • Плавание. | 112 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.  • Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)  • Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями,  спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.  • Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по  пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.  • Специальные упражнения для развития специальной ударной  выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.  • Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.  • Боевая стойка тхэквондиста.  • Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.  • Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.  • Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.  • Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар нагой, прямой удар ногой.  • Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.  • Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.  • Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.  • Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад  • Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере. | 42 |

*Учебный план*

*Технической подготовки для этапа начальной подготовки 1 года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Техническая подготовка | **Начальные технические действия. Дистанции и стойки.**  Дистанции в буквальном смысле не входят в состав начальных технических действий, однако они предопределяют состав техники, вариативность ее исполнения и тактику боя.  Для осуществления каких-либо атакующих технических действий, или защиты непременно учитывается использование или обеспечение заданной дистанции.  Стойки - необходимое условие осуществления атакующего или защитного маневра. Стойка должна обладать достаточным запасом устойчивости (включая создание ударной опоры).  Стойки в проекции на сагиттальную плоскость могут быть прямые и согнутые. Согнутая стойка в тхэквондо является редкостью, и, как правило, она скоротечна, практически являясь элементом маневра. | 131 |

*Учебный план*

*Теоретической, тактической и психологической**подготовки для этапа начальной подготовки 1 года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | **Физическая культура и спорт**  Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста  **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**  История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.  **Краткие сведения о строении и функциях организма**  Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.  **Гигиенические знания и навыки**  Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. | 6 |
| 2 | Тактическая подготовка | Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу. на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. | 6 |
| 3 | Психологическая подготовка | Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.  **Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена**  Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тхэквондо (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - тхэквондиста. | 6 |

*Учебный план*

*восстановительных мероприятий и медицинского обследования для этапа начальной подготовки 1 года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Восстановительные мероприятия | Педагогические средства восстановления включают:  • рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с  функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;  • построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств  восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;  • варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и  тренировочными занятиями;  • разработку системы планирования с использованием различных восстановительных  средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;  • разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.  Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.  Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.  Психологические средства восстановления включают***:*** психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж). | 3 |
| 2 | Медицинское обследование | Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999)  Для прохождения спортивной подготовки по тхэквондо необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого спортсмены должны проходить углубленное медицинское обследование. | 3 |

*Учебный план*

*контрольных нормативов для этапа начальной подготовки 1 года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Контрольные нормативы | Обязательное контрольное тестирование включает:   * нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»; * контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа. | 3 |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

3.1 Воспитательная работа

Основные задачи воспитательной работы:

* формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
* воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* привитие навыков здорового образа жизни;
* формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
* развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

3.2 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (ч 1. 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную должностными обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШ).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

4.1 Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

по виду спорта «тхэквондо»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |

**Приложение № 1**

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |