

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………...3
2. ТРЕБОВАНИЕ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ………………………….....................................................................4
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………..5
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………18

4.1 Воспитательная работа……………………………………………………….18

4.2 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ……………………………..………………………………………...19

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ……………………………………………………………………...20

5.1 Нормативы общей физической и технической подготовки ………………20

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа спортивной подготовки по тхэквондо для групп начальной подготовки свыше года (1-й, 2-йг 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 круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**Задачи группы начальной подготовки свыше года:**

* 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 8 до 9 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: *2 года***

- ***52*** недели занятий в условиях спортивной школы (8 часов в неделю, 4 занятия)

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

Программа рассчитана на ***416*** 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 свыше года:

* 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 с выше года | 1-й год | 8 лет | От 12 до 24 | 8 | Выполнение контрольно-нормативных требований |
| 2-й год | 9 лет |

*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 свыше года | 1-й год | 8 лет | От 12 до 24 | 8 | Выполнение контрольно-нормативных требований |
| 2-й год | 9 лет |

*Учебный план*

*физической подготовки для этапа начальной подготовки свыше года (1-й. 2-й год) на 52 недели*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Предметная область, разделы спортивной подготовки** | **Этап начальной подготовки свыше года** | | |
| **1-й год** | | **2-й год** |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | **108** | **108** | |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **74** | **74** | |
| **3** | **Техническая подготовка** | **180** | **180** | |
| **4** | **Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка** | **26** | **26** | |
| **5** | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика** | **16** | **16** | |
| **6** | **Контрольные нормативы** | **4** | **4** | |
| **7** | **Восстановительные мероприятия** | **4** | **4** | |
| **8** | **Медицинские, медико-биологические мероприятия** | **4** | **4** | |
|  | **Итого:** | **416** | **416** | |

*Учебный план*

*Общей и специальной физической подготовки для этапа начальной подготовки свыше года (1-й, 2-й год) обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | | **ГНП свыше года** | | **ГНП свыше года (2)** |
| **ГНП свыше года** | **ГНП свыше года (2)** |
| 1 | Общефизическая подготовка | Прыжки, бег и метания.  •Прикладные упражнения.  •Упражнения с теннисным мячом.  •Упражнения со скакалкой.  •Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)  •Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)  •Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)  •Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)  •Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.  •Упражнения в самостраховке и страховке партнера.  •Футбол, баскетбол, настольный теннис.  •Подвижные игры и эстафеты.  •Плавание.  Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры. Используют упражнения для развития общих физических качеств:  Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сибание рук в упоре лежа за 20 с.  Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.  Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.  Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. 49 Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки. | •Строевые упражнения на месте, в движении.  •Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения.  •Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.  •Прыжки с места, с разбега, в длину, ввысоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.  •Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.  •Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.  •Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.  •Упражнения в положении на мосту.  •Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.  •Упражнения в самостраховке и страховке партнера.  •Основное направление развитие общей гибкости и ловкости. | 108 | 108 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.  •Специальные упражнения для укрепления суставов.  •Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.  •Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.  •Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.  •Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.  •Боевая стойка тхэквондиста:  •Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.  •Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.  •Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.  •Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.  •Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.  •Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.  •Обучение ударам ног: удар нагой, махи вперёд, в сторону, назад  •Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ) | •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.  •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. | 74 | 74 | |

*Учебный план*

*Технической подготовки для этапа начальной подготовки свыше года (1-й, 2-й год) обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | | **ГНП свыше года** | | **ГНП свыше года (2)** |
| **ГНП свыше года** | **ГНП свыше года (2)** |
| 1 | Техническая подготовка | Основой всех комбинаций с самого начала является концентрация. Поэтому не надо слишком быстро принимать позу «чумби». Эта поза должна быть принята медленно, чтобы успеть сконцентрироваться на следующей комбинации. Выполнение хтумсэ начинается после команды «сиджак».  Первое движение, в зависимости от выполняемой комбинации пумсэ, может быть быстрым или медленным, но для наблюдающего оно должно быть в любом случае неожиданным. Если первое движение быстрое, то в этом случае не может быть места медленному замаху, здесь должен быть взрыв движения. И лишь при плавно протекающем движении возможен медленный замах. Медленное первое движение в своей основе очень похоже на понятие чумби, последняя треть которого выполняется с максимальной силой: однако, форма концентрации свидетельствует о том, что этот приём может выполняться и в быстром темпе.  Любой бой начинается с принятия собственной боевой позы и занятия позиции, с которой начинается непосредственное противодействие.  **Ученический технический комплекс №1,2,3**  **Понятие боевой позы** включает в себя:   * закрытую - выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки; * открытую - выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь; * в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы); * в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя); * в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.   **Классификация техники ударов ногами**  В спортивном тхэквондо по признаку формы траектории используются следующие удары ногами: прямые, сбоку и реверсивные. К прямым ударам относятся все удары, наносимые по прямой траектории. Эти удары разделяются на колющие и рубящие (сверху).  К ударам сбоку относятся удары, наносимые по кривой траектории, проходящей в горизонтальной плоскости.  К реверсивным ударам относятся удары, при которых траектория имеет зигзагообразную форму в горизонтальной плоскости. В определенной степени их можно относить к комбинации ударов.  Удары могут наноситься в туловище или в голову. Естественно, что техника ударов в голову значительно сложнее техники ударов в туловище. | 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, стоны параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»). Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт- чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги). Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль- макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчомаки)  Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар йогой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги). Маховый удар ногой сверху вниз (нере- чаги): -сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги) -сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы (еп-чаги)  **Ученический технический комплекс №1,2,3,4**  **Передвижения относительно противника (степы)**  Традиционно в тхэквондо ведущее значение придается маневру по даянгу (степы) как в целях тактических подготовок к атаке, так и в целях защиты. Передвижения относительно противника могут выполняться полушагом (выставлением одной ноги) или шагом (с подставлением второй ноги к первой). В этом случае движение является законченным. Кроме того, передвижение может быть выполнено прыжком (подскоком, отскоком). Существует два способа перемещения шагом: обычный и приставной. Перемещение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10­15%), чем приставным.  Передвижение по даянгу представляет собой непрерывное выполнение технических приемов перемещения в различных комбинациях. В качестве примера такого комбинирования приводятся некоторые парные сочетания:  • обычный шаг - приставной шаг;  • обычный шаг - скачок одной ногой;  • приставной шаг - приставной шаг;  • приставной шаг - скачок одной ногой;  • приставной шаг - скачок двумя ногами;  • скачок одной ногой - скачок одной ногой;  • скачок одной ногой - приставной шаг;  • скачок одной ногой - скачок двумя ногами;  • скачок двумя ногами - скачок двумя ногами;  • скачок двумя ногами - приставной шаг.  Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз; Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом. | 180 | 180 | |

*Учебный план*

*Теоретической, тактической и психологической**подготовки свыше года (1-й, 2-й год) обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | | | **ГНП свыше года** | | **ГНП свыше года (2)** | |
| **ГНП свыше года** | | **ГНП свыше года (2)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | **Физическая культура и спорт**  Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки тхэквондиста. Успехи российских спортсменов на международной арене.  **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**  История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первый президент ТХЭКВОНДО (ВТФ) России и его деятельность. 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. | | **Физическая культура и спорт**  Обязательные уроки гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. воспитательное значение ТХЭКВОНДО (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.  **Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**  Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире.  Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.  **Краткие сведения о строении и функциях организма**  Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).  **Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста**  Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви.  Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО (ВТФ). Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием. | 7 | 7 | | |
| 2 | Тактическая подготовка | Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов нагой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита.  Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.  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. | | Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов нагой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.  Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю додянга с продолжением атаки.  Тактика ведения поединка Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать); проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения. | 12 | 12 | | |
| 3 | Психологическая подготовка | **Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена**  Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. | 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. | | 7 | | | 7 |

*Учебный план*

*восстановительных мероприятий и медицинского обследования для этапа начальной подготовки свыше года (1-й, 2-й год) обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | | **ГНП свыше года** | **ГНП свыше года (2)** |
| **ГНП свыше года** | **ГНП свыше года (2)** |
| 1 | Восстановительные мероприятия | Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.  Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.  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. | | 4 | 4 |
| 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. ***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. | | 4 | 4 |

*Учебный план*

*контрольных нормативов и соревновательной деятельности для этапа начальной подготовки свыше года (1-й,2-й год) обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | | **ГНП свыше года** | **ГНП свыше года (2)** |
| **ГНП свыше года** | **ГНП свыше года (2)** |
| 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. | | 4 | 4 |
| 2 | Соревновательная деятельность | **Правила соревнований**  Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи.  Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации. | | 8 | 8 |

*Учебный план*

*по инструкторской, судейской практике для этапа начальной подготовки свыше года (1-й,2-й год) обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | | **ГНП свыше года** | **ГНП свыше года (2)** |
| **ГНП свыше года** | **ГНП свыше года (2)** |
| 1 | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено**:  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества;  - формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе; | | 4 | 4 |
| 2 | Судейская практика | Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация и проведения самостоятельно разминку. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. | | 4 | 4 |

**4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**4.1 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.

В план воспитательной работы входит:

- *Профориентационная деятельность*(судейская и инструкторская практика);

- *Здоровьесбережение*(организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, режим питания и отдыха);

- *Патриотическое воспитание обучающихся* **(**теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях, практическая подготовка (участие в физкультурных Мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях);

- *Развитие творческого мышления* **(**практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов**)**

**4.2 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.

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

**5.1 Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки свыше года (1-й, 2-й год обучения)**

**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 |