Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» муниципального образования город Новороссийск

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2021г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮСШ «ОЛИМП»
_____А.А.Демченко
Приказ № 69/1-пр
от «30» 08 2021г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по общей физической подготовке с элементами тхэквондо

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 276 часов

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 32538

Разработчики программы:
Монастырева Людмила Ивановна,
инструктор-методист МБУ ДО
ДЮСШ «ОЛИМП»,
Войтенко Евгений Валентинович,
старший тренер-преподаватель
по тхэквондо МБУ ДО ДЮСШ «ОЛИМП»

г. Новороссийск,2021

СОДЕРЖАНИЕ

I. Раздел «Комплекс основных характеристик образования»……3-27

1.1. Пояснительная записка…….3

1.2.Цели и задачи……..8

1.3.Планируемый результат…….9

1.4.Учебный план……..11

1.5.Содержание учебного плана ……11

II. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»……28-43

2.1.Календарный учебный план ……..28

2.2. Условия реализации программы……29

2.3. Система контроля……31

2.4. Методические указания по организации аттестации……33

2.5. Методическое обеспечение программы……34

2.6. Рабочие программы …….39

2.6. Безопасность при проведении тренировочных занятий……39

2.7. Перечень информационного обеспечения…….43

I. Раздел «Комплекс основных характеристик образования»

Общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке с элементами тхэквондо разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273- ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке с элементами тхэквондо (далее Программа) – это программа, которая создает возможность активного погружения учащихся в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней. Программа взаимосвязана с базовым уровнем сложности предпрофессиональной программы по тхэквондо, что позволит тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменённая с учётом особенностей образовательного процесса, возраста и уровня подготовки детей. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий спортом. В современном мире изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между различными видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей детей, свидетельствует, что около 40% старших школьников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Актуальность данной программы также в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранение и культивирование условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности учащегося посредством занятий спортом. Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься избранным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе

обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности данной программы

Особенностью программы можно считать поверхностное знакомство не только с избранным видом спорта (тхэквондо), но и с различными видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, акробатика, подвижные и спортивные игры и др.) Программа предполагает использование подвижных игр и различных видов спорта в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Педагогическая целесообразность программы в том, что обучение требует постепенного обучения от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с занимающимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих годах обучения. Она является одной из составляющих частей системы физического воспитания, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и спорта, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Кроме того, педагогическая целесообразность заключается в овладении физической, технической и тактической подготовками по избранному виду спорта занимающимися, для успешного участия в соревнованиях.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Обучение по программе рассчитано на 46 недель. Срок реализации программы один год с объемом 276 часов.

Программа представляет собой набор из теоретических знаний, развития физических качеств на основе различных видов спорта и технико-тактических элементов по избранному виду спорта в объеме 6 часов в неделю.

Программа носит **ознакомительный** характер. На обучение зачисляются все желающие заниматься спортом **(не имеющие медицинских противопоказаний).**

Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

Программа рассчитана на обучающихся от 6 до 18 лет. Соответствует современным представлениям педагогики и психологии: сложность выполнения задания соответствует индивидуальным особенностям каждого обучающегося. При комплектовании групп необходимо учитывать физическую подготовленность и возраст обучающихся.

Обучение осуществляется в группах численностью не более 30 человек.

Форма обучения очная, дистанционная. Форма проведения занятий: групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с расписанием занятий. Длительность одного занятия – 2 академических часа (академический час 45 мин.).

При онлайн обучении с применением дистанционных образовательных технологий длительность дистанционного учебно-тренировочного занятия не более 30 минут.

Дистанционные и комбинированные формы в образовательном процессе

Реализация данной программы возможна с применением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения учащихся, ***то есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.***

По дополнительной общеобразовательной программе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенной готовности»:

- формируется расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно требованиям Санитарноэпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН, предусматривая сокращение времени проведения занятия в зависимости от возраста учащихся;
- информация о реализации дополнительной общеобразовательной программе, а также расписание занятий, график проведения текущего контроля и итогового контроля, доводится до сведения учащихся и их родителей; обеспечивается ведение учета результатов образовательного процесса в цифровом виде через электронный журнал в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края»;
- планирование педагогической деятельности с учетом электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий; создание простейших, необходимых и интересных, электронных ресурсов и заданий;
- проявление своего отношения к работам учащихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн-консультаций. Для использования дистанционных образовательных технологий рекомендуется предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий. В

образовательную деятельность введены формы занятий: видеолекции, чат, онлайн-консультации, ввидео-консультирование, дистанционный прием теста.

В процессе проведения обучения в дистанционном режиме могут быть использованы все основные типы информационных услуг: электронная почта; телеконференции; пересылка данных (FTR- серверы); гипертекстовые среды (WWW – серверы); информационно-поисковые системы; видеоконференции.

Онлайн-сервисы для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий

Платформа Zoom

Zoom https:// zoom.us/ - это платформа для конференций дает бесплатно организовать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров и использованием различных мобильных, настольных и конференцсистем.

Microsoft Teams https://yk.cc/arPMTs

Microsoft Teams – это сервис для связи: видеоконференции, чаты, совместный доступ к документам, он работает в пакете сервисов Office 365.

Сервисы Google https://vk.cc/8BLbIY

Google - автор многих научных, образовательных и культурных проектов. Большинство из них – веб-приложения, требующие от пользователя только наличие браузера, в котором они работают, и интернет-подключения. Это позволяет использовать данные в любой точке планеты и не быть привязанным к одному компьютеру. Главное преимущество служб Google заключается в том, что все они объединены и держатся на одном аккаунте - аккаунте Google. Так, нужно только один раз зарегистрироваться для возможности пользоваться персонализированным веб-поиском, электронной почтой, облачным хранилищем, социальной сетью и многим другим.

Гугл-класс – это бесплатный набор инструментов для работы с электронной почтой, документами и хранилищем. Это образовательный инструмент, который помогает педагогам быстро создавать и управлять учебными заданиями, обеспечивать обратную связь и общаться со своими учебными группами.

Гугл-диск позволяет совместно работать над проектами. Это сервис хранения, редактирования и синхронизации файлов, разработанный компанией Google. Его функции включают хранение файлов в интернете, общий доступ к ним и совместное редактирование.

YouTube – это видеохостинг, платформа на которую можно загружать, хранить и раздавать доступ к видеофайлам.

В - контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

https://vk.com@edu-for-distant

Рекомендуется воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех учащихся группы или тематически можно в сообщества. Если сделать его закрытым материалы увидят только пригашенные пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире – например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

Размещение материалов. В сообществах и на личных страницах можно размещать материалы в различных форматах: документы (презентации, файлы, таблицы), картинки, аудио, видео. Документы можно скачивать или просматривать прямо в интернете – для этого не потребуются дополнительные программы.

Беседы. Оперативно информировать, держать связь и отвечать на вопросы можно в общей беседе. Вместимость каждой – до 500 человек. Для конструктивной коммуникации не стоит делать их большими: одна учебная группа – одна беседа. Внутри бесед есть возможность закреплять сообщения, пересылать файлы и упоминать учащихся, чтобы обратиться к кому-то конкретному.

Instagram – приложение к социальной сети для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальной сети, позволяющее снимать фотографии и видео, применять к ним фильтры, а также распространять их через свой сервис и других социальных сетей.

WhatsApp – популярная бесплатная система мгновенного обмена текстовыми сообщениями для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой и видео связи. Позволяет пересылать текстовые сообщения, изображения, видео, аудио, электронные документы и даже программные установки через Интернет.

1.2. Цели и задачи

Цель. Овладение базовыми основами двигательной деятельности и развитие физических качеств. Формирование гармоничного физического и нравственного развития учащихся через приобщение к занятиям по избранному виду спорта с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

Задачи:

Предметные

- излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять избранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Знать и выполнять основы техники базовых упражнений;
- выполнять упражнения, предназначенные для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости).

Личностные

-формирование общественной активности, культуры общения, навыков здорового образа жизни.

Метапредметные

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие у учащихся спортивного духа и волевых качеств;
- развитие нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

1.3.Планируемые результаты обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по избранному виду спорта являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по избранному виду спорта являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;
— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
— излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека;
— представлять избранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
— в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Знать и выполнять основы техники базовых упражнений;
- выполнять упражнения, предназначенные для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости).

Формы предъявления результатов:
- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях на уровне спортивной школы.

Способы определения результативности программы:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; овладение теоретическими знаниями; знаниями правил техники безопасности на занятиях и правил поведения.

1.4. Учебный план

Таблица 1

Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	**44**	44		Опрос
Практическая подготовка	**232**		**232**	контрольные нормативы, текущий контроль
- Общая и специальная физическая подготовка	90		90	контрольные нормативы, текущий контроль
- Техническая подготовка	50		50	текущий контроль
- Различные виды спорта	46		46	текущий контроль
-Подвижные игры, эстафеты	46		46	текущий контроль
Итого:	**276**	**44**	**232**	

1.5.Содержание учебного плана

Физическая подготовка

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий заключается в том, чтобы новые средства, вводимые в тренировку, постепенно усложнялись для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивных единоборствах.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка – процесс, направленный на гармоничное воспитание различных физических качеств.

В программе используются упражнения для воспитания:

- гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Упражнения для воспитания физических качеств учащихся представлены следующими видами спорта:

- гимнастика
- упражнения на «растяжку», гибкость
- подвижные игры и элементы спортивных игр, эстафеты
- спортивные упражнения
- общеразвивающие упражнения
- специальные упражнения тхэквондиста
- упражнения на точность одиночных движений, равновесия.

Практический материал направлен на разучивание, закрепление и совершенствование следующих двигательных кондиций:

-Гимнастика (вращения, наклоны, сгибания, приседания, выпады и др.)

-Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении

-Бег и его разновидности (приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом правым и левым боком, с оборотом через правое и левое плечо, спиной вперед, поднимая бедро, захлестывая голень и др.)

- Прыжки (вперед с места, на двух ногах в движении, на двух ногах из глубокого приседа, вверх прогнувшись руки вверх и др.)

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; сгибание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей

расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения* - *синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами,; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями (вес* до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к

правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); запрыгивание на скамейку на двух ногах, стоя к ней лицом, боком;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол и др. - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд. Перевороты, стойки на руках (со страховкой), «мосты».

Подвижные игры и эстафеты

В физическом воспитании детей среди множества упражнений и форм их проведения большой популярностью пользуются подвижные игры, поэтому в данном разделе программы используются различные игры и эстафеты. Они создаются на основании самых разнообразных упражнений и двигательных заданий, требующих от детей проявления основных физических качеств и тем самым, способствуют гармоническому развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующих в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и, соответственно, физического воспитания в целом.

Разнообразные формы проведения подвижных игр и составляющих их упражнений и отдельных двигательных заданий способствует выбору формы поведения или выполнения двигательного действия каждым учащимся индивидуально, помогают быстро ориентироваться в конкретной

обстановке, принимать оптимальные решения. Подвижные игры, включающие большое количество простых, естественных упражнений способствуют не только гармоническому физическому развитию, но и формированию жизненно необходимых черт характера – целеустремленности, настойчивости, сообразительности, концентрации внимания на главном.

Поскольку подвижные игры, как правило, организуются в виде соревнований двух и более команд, проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за каждого его участника, то такая обстановка способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана. Во время проведения подвижных игр у тренера-преподавателя открывается широкая возможность наблюдать за поведением детей, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому учащемуся, позволяют решать вопросы формирования групп, ориентировать детей на выбор вида спорта, отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям. Использование подвижных игр на занятиях позволяет бороться с психической монотонностью, возникающей в процессе тренировочного занятия. В программе используются специализированные игровые комплексы.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определённой части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к тхэквондо, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для тхэквондо, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере

накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в тхэквондо.

Игры в касания систематически и постепенно подводят учащихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр используются на протяжении всего урока или отдельных его частей. Игры могут проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит учащихся пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера у учащихся в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками

ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировочном занятии.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе занятий. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий, следует учитывать возраст учащихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Краткое содержание теоретического раздела

1. **Физическая культура и спорт в Российской Федерации**

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека.

2. **Спортивные единоборства в РФ. Возникновение и развитие тхэквондо.**

Единоборства - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытных единоборств у различных народов.

Краткий обзор истории и развития единоборств и тхэквондо.

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо.

Исторические корни тхэквондо. Характеристика классических школ тхэквондо и их распространение в мире. Распространение тхэквондо в России. Место тхэквондо среди других видов восточных и спортивных единоборств.

3. Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России

Характеристика тхэквондо как вида спорта и средства физического воспитания. Соревновательные дисциплины в тхэквондо. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания в России. Прикладное и воспитательное значение тхэквондо.

4.Гигиена, закаливание, режим и питание

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Режим дня. Рацион и режим питания юных спортсменов Режим тренировок и отдыха. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание). Гигиена одежды и обуви.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях тхэквондо

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и спортивно-массовых мероприятиях.

6. Оборудование, инвентарь и снаряжение для тхэквондо

Характеристика зала для тхэквондо.

В качестве инвентаря для занятий тхэквондо применяются: скакалки; механические и резиновые эспандеры; набивные мячи; штанги, гантели, гири; тренажеры для развития различных мышечных групп; гимнастические стенки; перекладины; угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса; отягощения (манжеты) для рук и ног, жилеты с отягощениями.

Спортивная одежда: добок (униформа для занятий тхэквондо) — удобная современная униформа для тренировок и соревнований. Карр (Капп) – униформа из легкой хлопковой ткани плотностью 250–300 г/м. Этот материал экологичен, хорошо впитывает пот и пропускает воздух. Тренировочный костюм, протекторы на руки (перчатки) и на ноги(футы), протектор на голень, бандажи, жесткие бюстгальтеры.

7. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности. Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина. Эстетическое содержание тхэквондо. Техника движений и зрительное восприятие эстетики соревновательной деятельности.

8. Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль в процессе занятий тхэквондо. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития учащегося.

9. Терминология в тхэквондо. Термины и их значения.

<u>Техническая подготовка</u>

Тренировочное занятие по изучению технических элементов тхэквондо определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера.

Основные стойки, приемы, передвижения

Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой) используется в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближений противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой.

Изучение техники масоги (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги)

Спарринг на три шага (самбо-масоги)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответные атаки
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируге	Ганнун со ан пальмок чукё макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги

Изучение техники тулей (комплексные упражнения)

Подготовительные упражнения к тулям

Саджу-Чируги:

7 движений в две стороны

1. Нарани чунби соги
2. Ганнун со пальмок наджунде макки
3. Ганнун со каунде ап чумок чируги

Саджу-Макки

8 движений в две стороны

1. Ганнун со сонкаль наджунде макки
2. Ганнун со ан пальмок каунде макки

1.Чон-Джи

Это первый туль с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей.

19 движений. Новые движения:

1. Нюнча соги
2. Нюнча со ан пальмок каунде макки.

2.Дан-Гун

21 движение. Новые движения:

1. Ганнун со нопунде чируги
2. Нюнча со сонкаль деби макки
3. Нюнча со санг пальмок макки
4. Ганнун со пальмок чукё макки
5. Нюнча со сонкаль каунде йоп тереги

Изучение соревновательного спарринга

Основные стойки, приемы передвижения

Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Изучение техники ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней ногой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда используют, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближения противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	Ап чумок чируги	Ап чаги	Йоп чаги	Итого
С места на стоящего противника	5	5	10	20
С места на сближающего противника	10	10	10	30
Отшагивая назад	10	20	20	50
Итого:	**25**	**35**	**40**	**100**

Тренировочные задания:
Имитация ударов руками и ногами.
Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).
Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).
Простейшие серии ударов и комбинации ударов.

Действия нападения и обороны

Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения.

Имитация атаки применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

Имитация атаки	Объем в %
Применяемые одиночные удары - прямой ближней рукой - прямой дальней рукой - прямой ближней ногой - боковой ближней ногой - боковой дальней ногой	 25 20 20 20 15
Итого	**100**

Атака на сближение осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника

.

Атака на сближение	Объем в %
Применяемые одиночные удары - прямой передней рукой - прямой дальней рукой	 20 20

- боковой в сторону ближней ногой - двит чаги - боковой ближней ногой	20 20 20
Итого	**100**

<u>Воспитательная работа и психологическая подготовка</u>

Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания учащихся обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с учащимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности — итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, спортивной школы.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Методологические и методические принципы воспитания:

1 Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2.Педагогические принципы воспитания:

• гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);

• воспитание в процессе спортивной деятельности;

• индивидуальный подход;

• воспитание в коллективе и через коллектив;

• сочетание требовательности с уважением личности учащихся;

• комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

• единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

• государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

• нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

• профессиональные качества (волевые, физические);

• социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

• социально-правовое (воспитывает законопослушность);
• социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

• мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
• приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
• преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у учащихся как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
• развитие стремления следовать нормам гуманистической мысли, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по группе и команде в не зависимости от их национальности и вероисповедании;
• формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
• развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является *тренер-преподаватель,* который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением учащегося во время тренировочных занятий, мероприятий и соревнований. Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренера-преподавателя. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие — способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с тренировочными нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что его успех на занятиях зависит прежде всего от трудолюбия.

В процессе занятий с учащимися важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной

подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивных занятий. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение учащегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листовок, проведение походов и экскурсий, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Систематические занятия и выступления в спортивных показательных выступлениях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности

учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с учащимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы
психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств учащихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие интеллекта учащегося.

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.

В спортивной психологии выделяют ***объективные*** и ***субъективные*** трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

• трудности, связанные с освоением способов выполнения двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

• трудности, связанные с планированием и организацией своих действий на тренировке. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении учащегося;

• трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок, метеоусловия, в том числе состав группы, психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием учащегося успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением учащегося к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности учащегося (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные. Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у учащегося является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие

определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности.

Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнении задач, решаемых в процессе тренировочных занятий.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед учащимися, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

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. Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсо-моторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного учащегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств учащегося. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость.

Волевой подготовке учащегося способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена, преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки учащегося являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Именно при формировании ловкости учащемуся приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от учащегося четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка учащегося решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости – всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки учащегося.

II Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Календарный учебный план

	Наименование предметных областей	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль		Всего
		01-07	08-14	15-21	22-28	29..09-05.10	06-12	13-19	20-26	2710-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11.	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26..01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15- 21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-20	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
1	**Теоретические занятия**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**44**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	44
2	**Практические занятия**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**232**
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90
2,,2	Техническая подготовка	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	1	**1**	**2**	1	**1**	**1**	1	**2**	**1**	1	1	**2**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	2	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	50
2,3	Различные виды спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46
2,,4	Подвижные игры, эстафеты.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46
	Итого:	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**276**
	Аттестация																																								**1**	**1**	**1**	**1**				**4**

2.2.Условия реализации программы

Основной формой занятий являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в тхэквондо, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общей двигательной подготовки.

Задача специально-физической подготовки - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к тхэквондо. В группу специально-физической подготовки входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов тхэквондо (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Такая подготовка может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния.

В процессе обучения используются текущий (в виде зачёта, опроса) контроль.

№ п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.	Текущий зачёт.
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, мишени, мешок	Текущий зачёт.
4	Тактико-техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, Защитное снаряжение	Текущий зачёт

Материально-техническое обеспечение программы

ДЮСШ осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием минимально необходимым для реализации Программы, перечень помещений и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивный зал для занятий тхэквондо.
- туалеты, раздевалки для учащихся;
- Оборудование :

Весы электронные – 2 шт.
Гимнастическая стенка – 6 шт.
Гонг боксерский 1 шт.
Доска для разбивания (34*25*2 см) – 4 шт.
Доска информационная – 2 шт.
Зеркало настенное (0.6*2 м) – 6 шт.
Лапа боксерская – 12 шт.
Лапа тренировочная – ракетка – 12 шт.
Макивара – 6 шт.
Мат гимнастический (2*1 м) – 10 шт.
Мешок боксерский – 4 шт.
Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12*12 м) – 1 шт.
Секундомер – 4 шт.
Скакалка гимнастическая – 12 шт.
Скамейка гимнастическая – 2 шт.
Станок для разбивания досок – 1 шт.
Станок для специальной техники – 1 шт.
Устройство настенное для подвески боксерских мешков – 4 шт.
Утяжелители для ног – 12 компл.

Утяжелители для рук – 12 компл.
Эспандер (резина) – 6 компл.
Экипировка:
Добок (форма) – 12 шт.
Жилет защитный – 12 шт.
Защита на стопы – 12 пар
Защита паха – 12 шт.
Капа боксерская – 12 шт.
Перчатки – 12 пар
Шлем защитный – 1 шт.
Щитки -12 пар.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям. Состояние и содержание спортивного зала соответствует требованиям пожарной безопасности.

Кадровое обеспечение тренировочных занятий

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, а также профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N 298н. При реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта используется наименование должности тренер-преподаватель.

2.3.Система контроля

Педагогический и врачебный контроль

В целях профилактики здоровья учащихся, обеспечения высококачественного тренировочного процесса ведется постоянный педагогический и врачебный контроль, являющийся неотъемлемой частью системы подготовки учащихся.

Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется комплекс контрольных упражнений.

Создание комплексной системы методики врачебного - педагогического контроля дает возможность более детально судить об изменениях функционального состояния организма учащихся.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, следить за динамикой этих показателей, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Повседневное наблюдение за местами занятий и условиями их проведения ведут тренеры-преподаватели.

Цель контроля – планомерное повышения уровня физической и специальной подготовленности учащихся.

Врачебно-педагогический контроль при занятиях спортом использует комплексы медико-биологических, психолого-педагогических и социально-экологических средств и методов.

Медико-биологические показателя характеризуют уровень здоровья, состояние органов и систем организма, адаптационные возможности, реактивность организма на внешний раздражители, анатомоморфологические, биохимические, биомеханические, нервные и другие показатели, наследственные признаки предрасположенности к занятиям спортом и конкретной спортивной дисциплиной.

Педагогические показатели характеризуют уровень технической, тактической и физической подготовленности, результаты выступления на соревнованиях.

Психологические показатели характеризуют мотивации, реактивность нервных процессов, способность к усвоению и переработке получаемой информации, умение концентрировать волю и внимание, способность управлять психо-эмоциональными процессами, противостоять воздействию помех.

Социальные показатели характеризуют условия жизни (достаток в питании, жилищные условия, обеспеченность спортивной формой и экипировкой и т.д.).

Экологические показатели характеризуют условия окружающей среды, в которой тренируются и соревнуются обучающиеся (состояние воздуха, питание, спортивного оборудования и инвентаря, материально-технической базы).

Все эти показатели взаимосвязаны друг с другом и значительно влияют на рост спортивных результатов и дают объективную оценку целостного состояния организма учащихся.
Цель контроля – планомерное повышения уровня физической и специальной подготовленности учащихся.

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.
Контрольные нормативы ОФП

Мальчики

№	Контрольные упражнения	возраст		
		6	**7**	**8**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	4	5	6
2	Поднимание туловища в упоре лежа (раз)	6	7	8
3	Непрерывный бег (м)	800	800	800

Девочки

№	Контрольные упражнения	возраст		
		6	**7**	**8**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	2	2	3
2	Поднимание туловища в упоре лежа (раз)	6	7	8
3	Непрерывный бег (м)	800	800	800

Нормативы по специальной физической подготовки

№	Нормативные требования				
		Девочки		мальчики	
		оценка	результат	оценка	результат
1	Статическое упражнение: удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса	5 4	10 9	5 4	10 9

	10 (сек)	3	8	3	8
2	Выполнение с максимальной частотой повторений по макеваре удара ведущей ногой «долео чаги» на 10 сек (раз)	5 4 3	15 14 13	5 4 3	15 14 13
3	Непрерывное выполнение изученных ударов ногами с высокой частотой повторения максимальной скоростью выполнения 10 сек.	5 4 3	10 9 8	5 4 3	10 9 8

Контрольные нормативы ОФП

Мальчики, юноши

№	Контрольные упражнения	возраст									
		9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	7	8	9	10	12	14	16	18	20	22
2	Поднимание туловища в упоре лежа (раз)	9	10	10	10	12	14	16	20	20	22
3	Непрерывный бег (м)	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000

Девочки, девушки

№	Контрольные упражнения	возраст									
		9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	4	5	6	7	8	10	12	14	16	18
2	Поднимание туловища в упоре лежа (раз)	9	10	10	10	12	12	14	14	16	18
3	Непрерывный бег (м)	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000

Нормативы по специальной физической подготовки

№	Нормативные требования				
		Девочки		мальчики	
		оценка	результат	оценка	результат
1	Статическое упражнение: удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса 10 (сек)	5 4 3	10 9 8	5 4 3	10 9 8

2	Выполнение с максимальной частотой повторений по макеваре удара ведущей ногой «долео чаги» на 10 сек (раз)	5 4 3	15 14 13	5 4 3	15 14 13
3	Непрерывное выполнение изученных ударов ногами с высокой частотой повторения максимальной скоростью выполнения 10 сек.	5 4 3	10 9 8	5 4 3	10 9 8

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

2.4.Методические указания по организации итоговой аттестации учащихся

Для оценки уровня освоения Программы проводится итоговая аттестация. Основной формой сдачи итоговой аттестации (после освоения программы) является тестирование учащихся (выполнение контрольных нормативов).

Контрольные упражнения принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора.

К сдаче контрольных нормативов допускаются все учащиеся, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерско-методическом совете и выносится на утверждение педагогического совета.

Перед проведением тестирования обучающимся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Все контрольные испытания проводятся по единой методике.

Ежегодно приказом ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации (в течение месяца в конце учебного года). Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся.

Форма проведения аттестации определяется и проводится в соответствии с Положением о проведении итоговой аттестаций, утвержденной приказом директора.

Итоговую аттестацию сдают учащиеся после прохождения программы обучения для проверки результатов освоения Программы.

2.5.Методическое обеспечение Программы

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного занятия	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы физической культуры и спорта	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов -самостоятельное чтение специальной литературы -практические занятия	-сообщение новых знаний; -объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	-фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь	Опрос
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочные занятия	-словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы по общей физической подготовке; -текущий контроль
Общая и специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочные занятия	-словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке; -текущий контроль
Вид спорта	-учебно-тренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная	словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы; -текущий контроль;
Различные виды спорта и подвижные игры	-учебно-тренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная	словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы; -текущий контроль;

Особенности возрастного развития детей и подростков

Развитие разных сторон подготовленности учащихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить ***соразмерность развития основных физических качеств у учащихся.*** Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в избранном виде спорта. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания как возрастных особенностей развития обучающихся.

Комплектование школы основывается, прежде всего, на паспортном (календарном) возрасте учащегося. Под *паспортным возрастом* понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме, - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно (развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану), неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Основываясь на данных показателях, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на первых годах обучения требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7°, 13-14 лет - 0,7°. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы в физическом воспитании достигают наилучшего тренирующего эффекта. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.

Сенситивные периоды развития физических качеств у мальчиков школьного возраста

Физические качества и их проявления		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Сила	Собственно сила							x			x
	Скоростно-силовые способности				x				x	x	
Быстрота	Частота движения	x	x				x				
	Скорость одиночного движения				x				x	x	
	Время двигательной реакции					x				x	
Выносливость	Максимальная интенсивность								x	x	
	Субмаксимальная интенсивность				x					x	x
	Большая интенсивность		x	x	x					x	x
	Умеренная интенсивность		x		x				x	x	
Координация	Простые координации	x	x						x		
	Сложные координации				x				x		
	Равновесие		x						x		
	Точность движений		x						x		
Гибкость			x				x				

Примечание. Периоды наиболее интенсивного развития у мальчиков и девочек часто не совпадают. Как правило, на момент начала интенсивного развития по большинству физических качеств девочки обгоняют своих сверстников мальчиков на 1-1,5 года, а в некоторых случаях и более. Это обстоятельство необходимо учитывать при отборе и построении тренировочного процесса девочек и мальчиков.

Сенситивные периоды развития физических качеств у девочек школьного возраста

Физические качества и их проявления	Возраст, лет									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17

Сила	Собственно сила				x	x					x
	Скоростно-силовые способности			x			x	x			
Быстрота	Частота движения	x	x		x						
	Скорость одиночного движения			x							
	Время двигательной реакции				x						
Выносливость	Максимальная интенсивность				x						
	Субмаксимальная интенсивность			x							
	Большая интенсивность			x	x						
	Умеренная интенсивность		x								
Координация	Простые координации	x	x				x				
	Сложные координации			x			x				
	Равновесие	x	x	x		x					
	Точность движений		x				x				
Гибкость		x	x	x		x	x		x		x

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие ***особенности сенситивных периодов***, имеющих значение для занятий избранным видом спорта.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 лет до 11-12 лет.

2.6. Рабочие программы по предметным областям

Содержание рабочей программы оформляется тренером-преподавателем на основании утвержденной общеразвивающей программы под конкретно сформированную группу с учетом возрастных особенностей учащихся и их физического развития.

В содержании рабочей программы должно быть отражено: название раздела; название темы; краткое описание содержания учебного занятия; тип занятия – теоретическая часть, практическая часть; календарно-тематический план. Телеграфным стилем перечисляются все вопросы, которые раскрывают тему; указываются основные теоретические понятия (без описания) и практическая деятельность – средства обучения, упражнения на занятиях.

2.7. Безопасность при проведении тренировочных занятий

Общие меры безопасности:

Для занятий спортивный зал должен соответствовать мерам безопасности. К занятиям по тхэквондо допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинскую справку о допуске к данному виду занятий, а также письменное согласие родителей или опекунов на посещение занятий.

-Приступать к занятиям учащийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся тхэквондо, с настоящей

Инструкцией по технике безопасности на занятиях по тхэквондо, поставит подпись о своём согласии и готовности их не нарушать в журнале учета посещаемости занятий.

- В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм учащиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя, в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий в спортивном зале не было посторонних лиц;
- следить за учащимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение в спортивном зале;
- не давать учащимся самостоятельно менять задание.

Учащийся должен:

- На занятия учащийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- Перед началом занятий учащийся должен надеть специальную спортивную форму и обувь. Занятия в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам.
- Каждый учащийся должен приготовиться к тренировке заранее: нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным.
- Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
- Руки, ноги, шея должны быть чистыми.
- Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.
- Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
- Все учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены.
- Перед началом занятий необходимо снять драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и другим учащимся.

Требования безопасности во время занятий

- Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

- Запрещается самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «гимнастических лестниц» и спортивных снарядов.
- Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка.
- Нельзя баловаться светом и электроприборами.
- Все команды на занятиях выполняются быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
- Во время занятий необходимо соблюдать определённый тренером-преподавателем интервал и дистанцию между учащимися, чтобы случайно не задеть рядом находящегося товарища во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Случайные столкновения могут привести к травме.
- При отработке приёмов в парах, каждый учащийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении техники упражнения или приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, так далее.
- При объяснениях тренером-преподавателем новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера-преподавателя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий в спортивном зале не было посторонних лиц;
- следить за учащимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение в спортивном зале;
- не давать учащимся самостоятельно менять задание.

На занятиях учащимся строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, младшими по возрасту, меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильней?», или с целью демонстрации своей силы, так как это может привести к травме;
- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы

напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту;
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя также эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья;
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера-преподавателя;
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера-преподавателя, так же, как и без знания страховки при падениях.
- Каждый учащийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера-преподавателя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме;
- Запрещается проходить между обучающимися, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приемов.

Требования безопасности в различных ситуациях

- При малейшем недомогании учащийся должен отпроситься у тренера-преподавателя с тренировочного занятия домой или попросить разрешения просто посидеть в зале.
- Все учащиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру-преподавателю, если кому-то из товарищей на занятии стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.
- При появлении у учащихся высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, учащийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера-преподавателя.
- В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

Требования безопасности по окончании занятий:

Учащийся должен:

- Организованно покинуть место проведения занятия.
- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную экипировку;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- о всех недостатках, отмеченных во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности учащийся не допускается или отстраняется от участия в тренировочном процессе.

2.7.Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1.Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002г.

2. Теория методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высшего учебного заведений. – 2-е издание, исправлено и дополнено – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г. - Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.

3.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Спортивная. Возрастная: А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Советский спорт, 2012.

4.Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки /В.Б.Иссурин.:– М.: Советский спорт, 2010.

5.Рубин В.С. Олимпийские и годичные циклы тренировки. Теория и практика/ В.С.Рубин. – М.: Советский спорт,2009.

6.Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах/ под редакцией А.Ф.Шарипова, О.Б.Малкова – М.: Физкультура и Спорт, 2007.

7.Энциклопедия физических упражнений/ пер.с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998

8.Основы спортивной психологии: учебное пособие/Б.П.Яковлев – М. : Советский спорт,2014

9. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/ под ред. В.А. Маргазина, О.Н.Семеновой, Е.Е.Ачкасова. – 2-е изд. доп. – СПб.: СпецЛит, 2013

10. Подвижные игры. Практическимй материал: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2014.

11. Возрастная физиология: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

12. Психопедагогика спорта: учебное пособие/Г.Д.Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2014.

13. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие/ Б.П.Яковлев – М.: Советский спорт, 2014.
14. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура.

Перечень интернет ресурсов

1.(http://www.wada-ama.org) Всемирное антидопинговое агентство
2. (http://www.olympic.org/) Международный олимпийский комитет
3. (http://www.minsport.gov.ru)Министерство спорта Российской Федерации
4. (http://www.kubansport.ru/) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
5. (http://www.olympic.ru/) Олимпийский комитет России