


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

**Принята
Педагогическим советом Школы
« 30 » августа 2018 г.**

УТВЕРЖДАЮ

**Директор
МБУ ДО «ДЮСШ № 7»
г.о. Самара**

Д.В. Правдин
« 01 » 09 20 18 года

ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ
УЧАЩИХСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ТХЭКВОНДО»**

Этап спортивной подготовки:

от СОГ до НП-1

Возраст обучающихся:

9-18 лет

Срок реализации программы:

1 год

Составили:

Методист МБУ ДО «ДЮСШ № 7»

Филиппова Е.В.

Тренер-преподаватель

отделения Тхеквондо

Сапожников С.П.

г. Самара

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Нормативная часть.....	4
2.1.	Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Примерный учебный план.....	4
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе спортивного оздоровления.....	5
2.3.	Контрольно-переводные требования.....	5
3.	Методическая часть	6
3.1.	Педагогический контроль.....	7
3.2.	Медико-биологический контроль.....	8
3.3.	Психологическая подготовка.....	8
3.4.	Воспитательная работа.....	10
4.	Планирование и учет.....	11
5.	Тхэквондо. Спортивно-оздоровительный этап.....	12
6.	Применение восстановительных средств.....	17
7.	Антидопинговые мероприятия.....	18
8.	Список литературы.....	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительной общеобразовательной программы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы № 7» городского округа Самара (далее - программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный номер №31522), Методическими рекомендациям по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённые Министром спорта Российской Федерации 12.02.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014 №ВМ04-10/2554).

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей. Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся,

общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по тхэквондо, основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико- педагогического и психологического контроля и управления.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

На этап СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическим упражнениями и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы - максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-18 лет.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Результат реализации Программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2.1. Режим учебно-тренировочной работы и требования физической, технической и спортивной подготовки

Таблица №1

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальная наполняемость группы	Количество учебных часов неделю	Годовая нагрузка	Требования по физической, технической спортивной подготовке

Спортивнооздоровительный	1 год	6-18	18-20	2	104	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
				3	156	
				4	208	
				6	312	

Таблица №2

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№	Раздел подготовки	Спортивно-оздоровительный этап			
		2ч/н	3ч/н	4ч/н	6ч/н
1	Теоретическая подготовка (ч)	2	4	8	10
2	Общая физическая подготовка (ч)	60	80	110	140
3	Специальная физическая подготовка (ч)	42	60	70	80
4	Технико-тактическая подготовка (ч)	-	10	16	78
7	Контрольные испытания и зачёты (ч)	-	2	4	4
8	Всего часов	104	156	208	312

План составлен с расчетом 52 недель занятий непосредственно в условиях учреждения ДО и для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО

Таблица №3

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	43-50
Специальная физическая подготовка (%)	25-31
Технико-тактическая подготовка	20-26

2.3. Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для

выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

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

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, вначале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и. п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад - в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате. 5) Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время. 6) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 5- балльной системе. Так, 5 и 4 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). 3 и 2 балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники выбранного вида спорта;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Таблица №4

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
Морфофункциональные показатели, физические качества.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			

Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+						+	+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+	+			

3.1. Педагогический контроль.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Таблица №5

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин)	Учащение (38-46 дыханий в мин) поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющие

				ся беспорядочным дыханием
4	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление нескоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

3.2. Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

3.3. Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает:

1. Формирование личности;
2. Межличностные отношения;
3. Спортивный интеллект;
4. Психологические функции;
5. Психомоторные качества.

Основные задачи:

1. Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; 2. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Главные методы психологической подготовки: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т. д.). В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявить предельные мобилизационные возможности.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов тех психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы (воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. д.).

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы. (А. Ц. Пуни).

В процессе занятий с юными спортсменами важно учитывать особенности их эмоционального состояния. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам - страстному, резкому, бурному выражению переживаемых чувств. Регулирование эмоционального возбуждения юных спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением в соревновании с помощью разных методов воздействия.

Воздействие словом рекомендуется проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, это воздействие не дает положительного эффекта, а иногда приносит вред.

Приемы самовоздействия, которыми овладел юный спортсмен в процессе круглогодичной подготовки, имеют, пожалуй, наибольшее значение в соревновательной обстановке. К ним относятся: переключение мыслей и внимания на формы и явления, вызывающие положительную реакцию (на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования), самоубеждение, самоприказы типа «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т. п.

Весьма эффективными являются и другие приемы снижения уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержка дыхания; чередование напряжения и расслабления групп мышц (лежа, сидя).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящим выступлением, настройка на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т. д.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом).

3.4. Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе.
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учётом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний; - развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

4. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам и будущим инструкторам-общественникам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики тхэквондо; инструкторская и судейская практика; испытания по выполнению контрольных нормативов.

Количество часов на соревнования учитывается по разделу «Изучение и совершенствование техники и тактики тхэквондо».

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков должно быть подчинено задачам всестороннего физического развития, изучения элементов техники тхэквондо и тактики.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только, при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

5. ТХЭКВОНДО

Спортивно-оздоровительный этап

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт

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

Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

2. Оборудование и инвентарь

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

3. Краткий обзор истории и развития единоборств История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ

4. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

6. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

7. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

8. Правила соревнований.

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практическая часть

1. Общая физическая подготовка.

Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние; подскоки вверх на заданную высоту: стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры. Вставание со стойки на руках в положение мостик. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус) Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота. Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

9. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15-20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирования необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила.

Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях. Упражнения с лёгкими отягощениями. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнёра.

Выносливость

Кроссовый бег. Лыжи. Плавание. Спортивные игры.

2. Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

3. Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов – новичков. Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся без партнера в движении. Усвоение приема по заданию тренера. Методические приемы обучения основам техники ТХЭКВОНДО. Изучение базовых стоек.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов

Обучение техники захвата на месте

Обучение ударам на месте

Обучение ударам в движении

Обучение приемам защиты на месте

Обучение приемам защиты в движении

Сдача нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке: октябрь – Первый старт, декабрь – Призы Деда Мороза, февраль – День Защитника Отечества, май – День Победы

июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта

Аналитико-диагностическая часть программы. Аналитико-диагностический блок дополнительной образовательной программы включает в себя:

-диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы); -
диагностику обучаемости;

-текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год: 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь); 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно.

Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Учёт объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма. В таблице 5 описаны сенситивные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

Таблица №7

**КОНТРОЛЬНО- ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
СПОРТИВНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ**

	№ п/п	Контрольные упражнения	Этап спортивного оздоровления (юноши)			Этап спортивного оздоровления (девушки)		
			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 60 метров	10,5	10.6	10,7	10,7	10,8	10,9
	2	Бег средней интенсивности	500 без учёта времени			500 без учёта времени		
	3	Поднимание туловища за 30 сек.	12	10	8	12	10	8
	4	Прыжок в длину с места	155	150	145	150	145	140
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	14	12	14	12	10
СФП	1	Основные стойки, удары руками ногами, знание терминологии	Обязательная техническая программа					

6. ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать + 12...+15°С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и

окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

7. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

План антидопинговых мероприятий включает в себя:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах; - проведение инструктажа среди тренеров о недопустимости использования допинговых средств, предупреждение под роспись об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- тренерам довести до сведения своих спортсменов данный инструктаж, разъяснить какой вред здоровью приносит применение запрещенных субстанций;
- ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу);
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по

терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с допинговыми нарушениями он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тхэквондо. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Советский спорт, 2005г
2. Гил К., Ким Чур Хван. Искусство таэквондо. Три ступени. Издание 2-е М.: Советский спорт, 1993.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – 2002.
4. Карпов М. А. Тхэквондо ВТФ: подготовка и каттестация на ученические пояса: Учебное пособие.- Челябинск: Урал ГАФК, 2001
5. Ким Су. Тхэквондо - М., 2004.
6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова