

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

*Утверждено
Директор МБУ ДО СШ №1*

«___» ___ 202__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО
(код вида спорта: 0470001611Я)**

по этапам спортивной подготовки ЭНП, ТЭ (НС), ТЭ (УС), ЭССМ

Срок реализации программы: 10 лет

ТАГАНРОГ
2023 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» разработана на основании федерального стандарта, Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующих редакциях), имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации программы.

2. Пояснительная записка

Тхэквондо́ — корейское боевое искусство, которому более 2000 лет. В 1955 году генерал-майор южно-корейской армии Чхве Хон Хи зарегистрировал тхэквондо как вид спорта.

Характерные особенности тхэквондо — это тот факт, что 70% техники выполняется ногами. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «-до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Крупнейшими федерациями тхэквондо являются Интернациональная федерация тхэквондо (ITF) основанная в 1955г и Всемирная федерация тхэквондо (WTF) основанная в 1973г. В 1980 году Всемирная федерация тхэквондо получила признание Международного олимпийского комитета.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики:

Программа это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности воспитанников спортивных школ. В программе приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Программа является информационной моделью системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми для достижения высоких спортивных результатов.

Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания тхэквондо, в применении организационных форм подготовки и совершенствования мастерства тхэквондистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств в ходе многолетней подготовки.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки в соответствии с этапами подготовки.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная программа по виду спорта тхэквондо для МБУ « СШ №1» составлена в соответствии:

- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; -Федеральным законом от 06.12.2011№412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

- Федеральным законом от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. От 07.05.2013)

«Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013

№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, учебно-тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано Министром России 05.03.2014, регистрационный № 31522);

-Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013

№ 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано Минюстом России 02.12. 2013, регистрационный № 30530);

-Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013

№ 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано Минюстом России от 02.12.2013, регистрационный № 30531);

-Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.02.2013 № 62 (зарегистрировано Минюстом России от 21.05.2013, регистрационный № 28450);

-Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

-Учебной программой по виду спорта тхэквондо для спортивных школ, утвержденной Министерством образования Российской Федерации в 2001 году;

На основании требований СанПиН 2.4.4.317-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству. Содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано Министром России от 20.08.2014 г, регистрационный № 33660);

Программа по тхэквондо ВТФ (далее программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области

физической культуры и спорта по спортивным единоборствам и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики тхэквондо. Физическая подготовка включает общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тхэквондо, общая - средствами других видов двигательной деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит программные материалы по теории и методике тхэквондо и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям. Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей но не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса.

3. Нормативная часть

3.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо основывается на требованиях действующего Федерального стандарта.

Цель и задачи программы по этапам обучения

Основная цель занятий групп начальной подготовки – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Возраст занимающихся 9-12 лет

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо
- изучение базовой техники ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому воспитаннику. Регулярное

проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися, как в составе группы так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации учебно-тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Обучающимся постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, дополнительно способствовала контроль за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовки. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности обучающегося для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Перед обучающимися ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении учебно-тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков. Для становления удара, комбинации и тактических действий изучения нужно набрать около десяти тысяч повторений. Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Обучающимся доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях. Так же обучающимся предлагалось применять приёмы психорегуляции в различных бытовых ситуациях: в семье, в школе, на улице, в кругу друзей и т.д.

Основная цель занятий учебно-тренировочных групп – направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Возраст занимающихся – 10-17 лет

Задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11 – 12 до 17 – 18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Время созревания – это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими. Эти конфликты обычно бывают вызваны такими причинами:

- увеличение нагрузки в виде обязанностей по дому, по школе;
- высокая степень отождествления с группами ровесников;
- создание детской системы ценностей и ее трансформация в систему ценностей взрослого человека.

В коллективе любой результат, даже очень высокий – не самоцель. Главное – личность обучающегося.

Созданный спортивный коллектив на базе учебно-тренировочных групп имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого воспитанника растёт уровень спортивного коллектива, а с ростом уровня спортивного коллектива растёт уровень результатов и качеств личности воспитанников. При этом индивидуальность каждого не повторяется, но тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологии, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта. Более того, один и тот же человек все время меняется. Психическое состояние, физическая форма, уровень техники у него всякий раз иные. И тренер-перподаватель должен все время ощущать эту разницу. Изменения, связанные с анатомическим развитием организма изменяют форму движения.

Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим обучающимся. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность учебно-тренировочного занятия

Совместная работа тренера-преподавателя и воспитанника приобретает жизненную ценность. В беседах, в анализе соревновательных и учебно-тренировочных ситуаций необходимо постоянно отмечать значение спорта, спортивной специализации. Обучающиеся приобретают способность реально оценивать ситуацию принимать самостоятельные решения и сражаться за то, чтобы претворить мысль в действие. Воспитанники научились трудиться в спортивном коллективе, благодаря этому умеют и правильно распределить свой досуг.

Задачи:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; тренин
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

Спортивные достижения каждого обучающегося накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдений режима дня.
5. Организационная и административная помощь обучающемуся со стороны заинтересованных лиц.
6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
7. Контроль над полным восстановлением организма обучающегося после нагрузок и соревнований.
8. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма обучающегося.
9. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.
10. Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Обучающиеся высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых обучающихся – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только обучающиеся, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестаёт действовать, то тренер-преподаватель и обучающийся сразу же замедляют свое движение вперед.

3.1. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба

с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

-Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

-Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

-формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

-опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

-раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

-формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

-воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

-пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

-повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа.

3.2 Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного обучающегося – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающегося во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся 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-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными обучающимися все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными обучающимися задачи осязаемого 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 спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных обучающихся 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 занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного обучающегося – 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 обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного обучающегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у обучающегося, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь

иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно 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 обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного обучающегося.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на учебно-тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными обучающимися, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека. В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин «качество» отображает двигательные возможности человеку и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

Физические качества – это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности. Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени – быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы – выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима гибкость; для рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в которых она проходит, необходима ловкость, а для сохранения рационального положения тела нужна координация. Многочисленные данные спортивно-педагогических и физиол.-биологических наук позволяют сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей людей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированного и комплексного проявления физических качеств – важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи, обоснованно подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий.

«Перенос» физических качеств. В теории физического воспитания и спорта, физиол.-биологической литературе и спортивно-педагогической практике сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость рассматриваются, преимущественно, как отдельные двигательные качества. И это в значительной мере оправданно как с точки зрения изучения физических качеств человека, так и с точки зрения целенаправленного их развития в занятиях физическими упражнениями. Вместе с тем есть достаточно оснований утверждать, что между физическими качествами существует сложная диалектическая взаимосвязь, которая изменяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности человека.

В спортивной литературе явление взаимосвязи между физическими качествами принято называть «переносом».

Первый состоит в положительном или отрицательном взаимодействии отдельных физических качеств между собою. Так, на начальных этапах тренировки возрастание максимальной силы положительно влияет на проявление скорости в циклических движениях.

При развитии гибкости увеличивается не только подвижность в суставах, но и сила мышц, которые поддаются растягиванию.

Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая, в свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц.

Второй вид переноса состоит в том, что определенное физическое качество, которое развито с помощью одних упражнений, переносится (положительно сказывается) на выполнение других физических упражнений, производственных и бытовых действий. Например, сила, которая развита с помощью упражнений с отягощением, может способствовать улучшению результатов в толкании ядра или в работе грузчика; выносливость, которая развита в беге, будет оказывать содействие улучшению результатов в лыжных гонках и т.п.

Третий вид переноса – перекрестный. Установлено, что выносливость тренированной ноги почти на 45 % переносится на нетренированную. При продолжительной тренировке одной (правой или левой) стороны тела наблюдается увеличение силы мышц симметричной нетренированной стороны. Но с возрастанием тренированности и увеличением продолжительности занятий эффект переноса снижается.

В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По достижении половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности.

Чем ниже уровень развития физических качеств, тем теснее положительная взаимосвязь между ними, и наоборот, чем выше уровень развития физических качеств, тем слабее положительные взаимосвязи и более возможно возникновение отрицательного переноса.

Вместе с тем совершенно очевидно, что прямой зависимости между общим уровнем развития физических качеств и результативностью в специфических видах двигательной деятельности не существует. Именно этим обосновывается система специальной физической подготовки в спорте и профессионально-прикладном физическом воспитании.

3.3. Режимы учебно-тренировочной работы

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. В будние дни учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки не должен превышать 2 астрономических часа в день, учебно-тренировочном 3 астрономических часа, на этапе совершенствования спортивного мастерства не может превышать 4 астрономических часа. На учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (3,4,5 год обучения) допускается проведение 2 учебно-тренировочных занятия в день.

На этапе начальной подготовки предусматривается 15 минутный перерыв между занятиями.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, школ-интернатов, средних специальных учебных заведений.

В процессе набора в группы начальной подготовки следует учитывать следующие показатели:

- Учебно-тренировочный год во всех группах школы начинается с января.
- Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы.
- Учебно-тренировочные занятия в отделениях проводятся по утвержденной программе спортивной подготовки МБУ ДО СШ №1 и планам, определяющим объем учебно-тренировочных нагрузок, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель - для тренировки в оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Учебно-тренировочные группы спортивного совершенствования в летний период повышают уровень своего спортивного мастерства на учебно-тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям.

В последние годы все большее значение придается системному подходу к вопросам организации и управления подготовкой квалифицированных обучающихся. Под системой подразумевается целостная совокупность элементов (подсистем) и связей (отношений), объединенных на основе целевой программы.

Основными системными принципами являются структурность, иерархичность, взаимозависимость системы и среды, множественность описания каждой системы.

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в программе спортивной подготовки и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель из которых в соответствии с учебно-тренировочным планом и 6 недель на восстановительные мероприятия).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочный процесс в режиме он-лайн;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3.4. Планирование спортивной работы

Важным условием выполнения задач, стоящих перед отделением тхэквондо, является планирование. Оно должно обязательно предусматривать непрерывность и последовательность всей учебно-воспитательной работы школы.

В зависимости от продолжительности периодов, на которые

составляются планы, планирование бывает перспективным, текущим (годовым и поэтапным) и оперативным (коротких периодов, месячным, недельным, одного учебно-тренировочного занятия). Каждый тип плана определяет объем задач и время, необходимое для их решения. Чем больше объем задач и длительнее время их выполнений, тем меньшей должна быть детализация содержательной стороны плана и наоборот.

Исходным материалом для последующего детального планирования воспитательной работы является *перспективный* план подготовки, который обычно составляется на четырехлетие. Его основная задача - определение цели, направленности главных задач, пути и основных средств достижения спортивного мастерства. Как правило, перспективный план – это план работы всей школы. Также необходимо составлять перспективные планы индивидуальной подготовки тех обучающихся в школы, которые достигли такого мастерства, когда они уже способны и должны решать более сложные задачи.

Составляя план соревновательной деятельности, в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить, какие виды соревнований и в каком количестве необходимы для того, чтобы подготовить учеников к каждому из соревнований технически и морально-психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров-преподавателей будут индивидуальны, ибо различаются состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера-преподавателя к решению задач учебно-тренировочного процесса.

Планирование на год подчинено задачам подготовки обучающихся к соревнованиям, поэтому важно организовывать учебно-тренировочные сборы к предстоящим соревнованиям.

4. Методическая часть

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых обучающихся;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебнотренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебнотренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся;
- 5) правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации ТХЭКВОНДО (ВТФ) по годам обучения

№	группа	технические навыки	тактические навыки	Кол-во поединков в соревновании
1	ЭНП	Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию.	2
2	ТЭ(НС)	Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения	Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч.	3
3	ТЭ(УС)	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций;	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера-преподавателя.	5

		фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе.		
4	ЭССМ	Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни;	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка	5
5		«Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка.	5

5. Перечень информационного обеспечения

1. Конституция РФ.
2. Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральным законом от 06.12.2011 №412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральным законом от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. От 07.05.2013) «Об образовании в Российской Федерации».
5. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, учебно-тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).
6. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано Минюстом России 02.12. 2013, регистрационный № 30530).
7. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано Минюстом России от 02.12. 2013, регистрационный № 30531).
8. Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.02.2013 № 62 (зарегистрировано Минюстом России от 21.05.2013, регистрационный № 28450).
9. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
10. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
11. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. – М. Просвещение. 1990.
12. Годик М. А. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культ. – М., 1988. 189с.
Единая всероссийская классификация. – М., ФИС, 1997
Кузнецов В. С., Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и

- спорта: учеб. Пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998, 124 с.
13. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999, 396 с.
 14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пос. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФИС, 1977
 15. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М., ГЦОЛИФК, 1972.
 16. Нормативное правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы)/Авт.-сост. П.А. Рожков, П.А. Виноградов, В.П. Моченов. М.: Советский спорт, 2004.- 1280 с.
 17. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (издательство «Советский спорт» Москва 2007 г.)
 18. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – М., ФИС, 1970.
 19. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ «Об утверждении этапов многолетней подготовки обучающихся» от 3 апреля 2009 г. № 157.
 20. Платонов В. Н. Общая теория подготовки обучающихся в олимпийском спорте. – Киев, Вища школа, 1997, 583с.
 21. Платонов В. Н. Подготовка высококвалифицированных обучающихся. – М., ФИС, 1986.
 22. СанПиН 2.4.4. 1251-03 (приложение №2) утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. №27
 23. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.1251-03 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольного учреждения)», (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003 г.)
 24. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студентов пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 456с.
 25. Суслов ФЛ., Холодова Ж. К Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1997.
 26. Тхэквондо. Правила соревнований. – М., ФИС, 2001.
 27. Учебная программа по тхэквондо ВТФ, 2018 г.
 28. Устав МБУ «СШ №1».
 29. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФИС, 1987, 128с.
 30. Филин В.П., Фомин Н.А. Возрастные особенности физического воспитания. – М., ФИС, 1978, 208с
 31. Куо Уоон Лее TAEKWONDO TEXT BOOK IN KOREAN AND ENGLISH - SEOUL, Chang Jin publishing company, 1993.

