

## 1. Пояснительная записка

Роль физического воспитания в учебных заведениях особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной, технической и экологической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Из вышесказанного можно сделать вывод, что данная образовательная программа является **актуальной**.

**Направленность** образовательной программы – физкультурно-спортивная.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается не только в укреплении физического здоровья учащихся, но и в стимулировании развития у учащихся волевых качеств, а также в воспитании всесторонне развитой личности воспитанника.

**Цель дополнительной образовательной программы** – создание условий для формирования личности, стремящейся к всестороннему и гармоничному развитию и физическому совершенствованию;

**Для решения поставленной цели в период подготовки должны решаться три основных вида задач: образовательная, воспитательная, развивающая.**

### ***Образовательные:***

- обучить основным приемам различных видов спорта;
- обучить технике выполнения базовых физических упражнений;
- обучить основным элементам техники и тактики тхэквондо;
- сформировать основные теоретические знания по ОФП и СФП.

### ***Развивающие:***

- развить творческие, познавательные, эстетические возможности;
- способствовать развитию устойчивости волевых состояний;
- стимулировать развитие двигательных способностей;
- способствовать развитию красоты движений;
- активизировать память, восприятие и мышление;
- стимулировать интерес учащихся к физической подготовке;
- повысить уровень физической подготовки;

### ***Воспитательные:***

- воспитать смелость, волю, решительность;
- способствовать воспитанию чувства товарищества;
- формирование толерантного отношения к социуму;
- способствовать формированию ответственности, доброжелательности;
- воспитать самостоятельность в принятии волевых решений.

Отличительной особенностью образовательной программы является то, что постигая основы оздоровительной гимнастики, воспитанники постепенно овладевают и основными приемами тхэквондо. Программа направлена не только на развитие отдельных физических качеств воспитанников, но и на приобщение их к боевому искусству.

### **Условия реализации программы**

**Возраст**, участвующих в реализации данной программы составляет 7 – 18 лет любого пола. Для принятия в группу учащемуся не требуется прохождения предварительной физической подготовки. Существует лишь ограничение физической нагрузки по состоянию здоровья (сколеозы 1 ст. , сердечно-сосудистой системы).

Срок реализации программы 10 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятия – 2 часа, 216 часов в год.

Данная программа предусматривает теоретическую, физическую, психологическую, интегральную и профессиональную подготовку.

Весь учебный материал излагается по следующим этапам: Начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный (УТ – спортивная специализация), совершенствования спортивного мастерства (ССМ), что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе.

**Решение перечисленных ранее задач должно осуществляться с помощью трёх групп средств тренировки:**

1. Физических упражнений, гигиенических факторов (режим питания, гигиена мест, занятий, личная гигиена);
2. Естественных факторов природы (солнце, воздух, вода);
3. Средств ускоренного восстановления работоспособности (пассивный, активный отдых).

Перечисленные средства тренировки могут применяться при помощи различных методов тренировки: соревновательных, специально подготовленных, облегченных, оптимальных, жестких, серийных, многосерийных.

**Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений: этики, формах, классификации базовой техники, принципах и методах подготовки тхэквондистов:**

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитания сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетнего обучения;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

### ***Этика тхэквондо.***

Понятие "тхэквондо" включает в себя исторически сложившиеся корейские обычаи, традиции, нормы поведения и морали, которые соответствуют духу и принципам «тхэквондо». Все, начиная с правил ношения одежды (Добок) и кончая порядком проведения поединков на Додянге (Ковёр – специальное покрытие для проведения поединка) во время соревнований, имеет свой регламент. Корейцы считают, что ученик, пренебрегающий этикой, не может продолжать занятия и участвовать в соревнованиях. Грязная одежда, небрежно повязанный пояс, неопрятные волосы, неприятный запах, нарушение правил поведения на занятиях, некорректное отношение к окружающим людям и т.д. - все это является грубыми нарушениями этики тхэквондо, за которые ученик может быть серьезно наказан вплоть, до отчисления из группы. Неэтично, во время занятий вести разговоры или во время объяснения преподавателя принимать небрежную позу. В традицию тхэквондо входят специфические правила поведения во время тренировок и соревнований, регулирующие отношения между спортсменами в группе, а также преподавателем. Выполнение этих правил требует строго уважительного отношения друг к другу, готовности к взаимопомощи, недопущения проявлений бестактности и грубости. При занятиях тхэквондо недопустимы оскорбления, обман, лицемерие, ханжество, заносчивость и другие негативные проявления характера. Обязательное условие для каждого спортсмена - уважение к

преподавателям, старшим и более опытным товарищам и соответственно благожелательность, и помощь с их стороны.

Тхэквондо начинается с поклона (Приветствия) и заканчивается поклоном. Поклонам в тхэквондо отводится очень серьезное место. Поклоны делаются в знак уважения и в знак приветствия, поклоны совершаются в знак благодарности и в случае готовности к ведению поединка. Даже входя и выходя из зала, ученик должен совершить поклон в знак признательности месту, где он смог пройти еще одну частичку пути к своему совершенствованию.

### **Теоретическая подготовка.**

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. По окончании обучения по программе воспитанники будут *знать*:

- Правила различных спортивных игр.
- Правила по тхэквондо.
- Жестикуляцию судей спортивных игр, тхэквонда.
- Правила предупреждения травматизма.
- Технику выполнения различных игровых видов спорта, гимнастических упражнений, тхэквондо.

### **Интегральная подготовка.**

Направлена на приобретение соревновательного опыта в различных межшкольных, районных, городских соревнованиях, всероссийских, международных (например: пионербол, волейбол, футбол, баскетбол, тхэквондо и т.д.). Повышение устойчивости к соревновательному стрессу и в случае неудачных выступлений 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. Допуск к занятиям выдается школьным медицинским кабинетом с последующим контролем межрайонного физкультурного диспансера.

**Методы**, используемые на занятиях:

- словесные
- наглядные
- игровые
- практические
- соревновательные.

### **Основные методы спортивной подготовки тхэквондистов.**

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода - обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, для достижения поставленных задач. Один из основных методов подготовки - это упражнения, реализуемые тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

#### **Повторный метод.**

Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

Повторный метод широко используется в подготовке тхэквондистов. Основными являются два вида упражнений: **Пхумсэ и Кируги (Спарринг)**.

**Пхумсэ** - формализованное выполнение приемов в заранее известных условиях. Термин "Пхумсэ" можно использовать также для обозначения показательного исполнения приемов. Выполнение и разучивание пхумсэ можно проводить как полностью (выполнение последовательно всех входящих в пхумсэ приемов), так и поэлементно (многократное выполнение отдельных приемов, входящих в пхумсэ). На начальной стадии предпочтение отдается второй форме. Особенно необходимо выполнение пхумсэ для отработки правильности позиций и передвижений, поворотов и разворотов. Скорость выполнения пхумсэ при показательных выступлениях не регламентируется.

**Кируги** - многократное повторение техники ударов руками, ногами как с партнером, так и без партнера со специальным оборудованием (Например: Грушей, ракеткой, подушкой). На начальных стадиях (группы начальной подготовки) изучения технических действий тхэквондо для отработки техники передвижений, поворотов, защит, ударов, а также для разминки рекомендуется выполнять упражнения без партнера. Выполнять упражнение следует как на месте, так и в движении, как вперед, так и назад, как в правую, так и в левую сторону.

При обучении технике тхэквондо повторным методом необходимо соблюдать следующие основные требования:

1. Во время упражнения строго контролировать правильность позиции ученика. Только выполняя это требование можно добиться эффективного выполнения техники и устойчивого равновесия.
2. Добиваться достижения учеником концентрации в нужный момент времени и в нужной точке пространства, что дает возможность полного контроля своих действий.
3. Добиваться при выполнении упражнений и технических действий правильного дыхания (каждой фазе технического действия должна соответствовать определенная фаза дыхания).

#### **Игровой метод.**

Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке тхэквондистов можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

#### **Соревновательный метод подготовки.**

При подготовке к соревнованиям выполняются упражнения и задания в виде состязаний, вызывающих проявление различных тактико-технических действий, резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы подготовки незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из многих вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки как атакующих, так и контратакующих действий, тактические комбинации и т.д.). В подготовке тхэквондистов одним из соревновательных методов подготовки является разнообразность - совокупность свободных действий (приемов) в условиях, приближенных к реальному поединку на соревнованиях. Используются следующие виды отработки:

#### **1. Отработка поединка (спарринга) по заданию тренера, в один номер, либо при самостоятельной произвольной работе спортсменов.**

- *Отработка поединка может производиться как со специальным инвентарём (всевозможные лапы, подушки и т.д. для отработки ударов), так и непосредственно с партнёром одетым в специальную защиту, используемую в тхэквондо (втф) (Капа - по желанию, защиту торса (протектор), головы(шлем), паха (раковину), рук(предплечий), ног (голени)) так и без специальной защиты:*
- *Задача второго номера (спарринг партнёр), с односторонним нападением (атака), либо ухода от нападения (контратака) с частичным или полным применением сопротивления, имитирующего противника выполняет поставленную задачу тренером. Второй номер не имеет права атаковать и контратаковать с помощью ударной техники рук, ног, если таковая задача не была поставлена тренером.*

- *Задача первого номера* (спарринг партнёр) нападающего (атакующего), либо защищающегося (контратакующего) – отработать тактика - технические действия, с частичным или полным применением силы и скорости воздействия на спарринг партнёра. На начальной стадии подготовки спортсменов (1-й год обучения) рекомендуется ограничивать технические и тактические действия единичными ударами атаки либо контратаки. По мере усвоения спортсменом техники и тактики количество ударов в одной серии могут быть увеличены.
- По усмотрению тренера отработка поединка может производиться либо на одном месте, либо в движении в дорожках (Дорожка – это когда спортсмены располагаются либо в одной шеренге, либо в колоннах от 1-й и более, от двух и более человек (паре) в одной колонне), либо спортсмены могут располагаться по залу произвольно. После выполнения упражнения атаки или контратаки спортсмены возвращаются в исходное положение и по команде тренера начинают отработку вновь, а если установлено время отработки на таймере (секундомере), то по окончании времени. Тактика - технические действия, количество нанесения ударов, серии, а так же места их нанесения определяются тренером, а в произвольной работе спортсмен определяет всё самостоятельно.

**2. Отработка свободного поединка (спарринга), свободного поединка по заданию тренера, в два номера, либо при произвольной работе спортсменов.**

- *С использованием специальной защиты для тхэквондо (втф) (Капа по желанию, защиту торса (протектор), головы(шлем), паха (раковину), рук(предплечий), ног (голени)) так и без специальной защиты:*

**Свободный поединок (Кируги (Спарринг))** - это произвольные действия спарринг партнёров, использующих весь свой арсенал знаний, навыков и опыта. Спортсмены самостоятельно применяют решения по применению тактика - технических действий, атаки либо контратаки, друг против друга с максимальной скоростью и слой. Поединки проводятся согласно правил установленных всемирной федерацией тхэквондо (втф).

- **Отработка свободного поединка (Спарринга)** производится как с ограничением количества и разнообразностью тактика – технических действий так и без ограничения. А именно нанесение ударов и их серий, тактика – технических действий и мест нанесения ударов определяет тренер, а в произвольной работе спортсмен определяет всё самостоятельно. По усмотрению тренера отработка свободного поединка может производиться либо на одном месте, либо в движении в дорожках (Дорожка – это когда спортсмены располагаются либо в одной шеренге, либо в колоннах от 1-й и более, от двух и более человек (паре) в одной колонне), либо спортсмены могут располагаться по залу произвольно. После выполнения упражнения атаки или контратаки спортсмены возвращаются в исходное положение и по команде тренера начинают отработку вновь, а если установлено время отработки на таймере (секундомере), то по окончании времени.

*Можно применять другие формы и методы отработки поединков, например:*

Во время занятия можно менять партнёров без учёта весовой и возрастной категории.

Лучше подготовленного ученика становить в пару с менее подготовленным учеником, где в процессе отработки более подготовленный ученик подсказывает и исправляет ошибки неопытного ученика.

Все варианты могут применяться для отработки, как в комплексе, так и для отработки отдельной техники и тактики, защиты.

Можно порекомендовать следующую последовательность в обучения тхэквондо: Каждый ученик сначала изучает упражнения ОФП, СФП, технику и тактику затем переходит к изучению и отработки спарринга. Особое внимание необходимо уделять при отработке ударов во взаимосвязи с защитой, либо только при защите, выполняя разнообразные связки из этих технических действий при отработке поединка в соревновательном методе подготовки.

Только использование всех методов спортивной подготовки в правильно выбранном соотношении может дать оптимальный результат.

### **Основными формами занятий в секции являются:**

1. групповые практические занятия;
2. индивидуальные уроки с отдельными спортсменами;
3. самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
4. лекции и беседы;
5. инструкторско-методические занятия;
6. просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
7. участие в спортивных соревнованиях.

Кроме внутренних соревнований, занимающиеся по их желанию могут участвовать в районных, городских, областных, всероссийских, международных соревнованиях.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, строится дифференцированно для этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования.

Для этапа НП применяется одноцикловое планирование (три периода тренировки).

Для спортсменов этапа УТ и ССМ – двух, трех – цикловое планирование с учетом календаря соревнований, а также используются индивидуальные графики тренировочной и соревновательной деятельности.

Основным средством подготовки, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на обще развивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ – всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще двигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств применительно к требованиям спорта. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе ряда принципов (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, послушания).

Основным методом подготовки является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровой метод, соревновательный, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения и их взаимодействия и взаимосвязь.

Игровой метод чаще всего используют в группах начальной подготовки. В группах учебно - тренировочных и спортивного совершенствования этот метод используется как правило в переходном периоде.

Соревновательный метод (различные виды спорта) способствуют воспитанию волевых качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

На различных этапах подготовки соотношение средств и методов подготовки должно быть оптимальным по отношению к уровню подготовленности и задач этапа.

Процесс подготовки включает техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-волевою, теоретическую виды подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном процессе изменяются в зависимости от физических данных, технического уровня занимающегося и этапа подготовки.

### ***Классификация базовой техники.***

Техника тхэквондо разнообразна и насчитывает более трёх тысяч приемов. В данном конспекте даны основные базовые приемы, которые классифицируются следующим образом:

1. Позиции (стойки) – Соги.
2. Техника передвижений – Степ.
3. Техника ударов рук, ног - Чуруги, Чаги.
4. Техника защиты (блоки) – Маки.

5. Отработка тактико-технических комбинаций (действий) с партнёром и без партнёра, видение поединка с партнёром - Кируги (Спарринг) (спарринг в жилете (протекторе) по правилам ВТФ).

**Можно классифицировать технику тхэквондо более упрощенно:**

- 1.- 2. Техника перемещения – Степ соги.
3. Техника рук.
4. Техника ног.
5. Приемы контроля противника – Атака, Контратака, Защита.
6. Отработка тактико-технических комбинаций (действий) с партнёром и без партнёра, видение поединка с партнёром - Кируги (Спарринг).

**Основные принципы спортивной подготовки тхэквондистов.**

Обучение тхэквондо происходит посредством постоянной многолетней тренировки под руководством опытных тренеров преподавателей.

Тренировка - сложный, многосторонний процесс, в котором действуют закономерности как общего, так и специального характера. Этот процесс осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений. Соблюдение нижеизложенных принципов является основополагающим моментом всей спортивной подготовки.

**Принцип сознательности:** Определяет сознательное отношение спортсменов к своей подготовке, ясное и отчетливое понимание цели, задач, средств, методов тренировки. Предусматривает воспитание и особенно самовоспитание способности концентрировать, усиливать и направлять мысли и сознание на волевые и физические действия, на выполнение спортивных упражнений.

**Принцип активности:** Определяет важнейшую роль самостоятельности спортсмена в практической реализации системы подготовки.

**Принцип специализации:** Этот принцип указывает, что объективно необходимым условием для высших достижений является сосредоточение времени и сил на избранном предмете спортивных занятий. Специализированная направленность должна придаваться овладению техникой и тактикой, воспитанию волевых качеств, приобретению общего физического развития и т.д. Однако спортивная специализация является односторонней только по цели, путь к которой проходит через применение многих разнообразных упражнений и воздействий, через реализацию принципа всесторонности.

**Принцип всесторонности:** Определяет необходимость всестороннего развития спортсмена, включая высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, физическое совершенство в целом. Специфика тхэквондо заключается в том, что от ученика требуется не только отличное знание техники, но и глубокие разносторонние теоретические и философские знания.

**Принцип системности:** Определяет системный подход к спортивной подготовке - последовательность освоения базовой техники, теоретических и практических знаний, соответствующие этапу подготовки, возрасту, квалификации спортсмена методы и способы тренировки, многоуровневый и оперативный контроль результатов и т.д.

**Принцип возрастающих нагрузок:** Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов основывается на принципе их возрастания. Этот принцип определяет четыре пути возрастания нагрузок, которые используются в зависимости от этапа подготовки, возраста и квалификации спортсмена:

1. Постепенный
2. Скачкообразный
3. Ступенчатый
4. Волнообразный

**Принцип повторности и постоянности:**

Определяет, что все многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий, тренировочных работ и занятий,

соревновательных стартов и т.д. Повторение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами в организме спортсмена. При этом число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастом и квалификацией спортсмена. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

#### ***Принцип разнообразия и новизны:***

Определяет включение в подготовку спортсменов отличающихся от обычных по форме и содержанию упражнений, сохраняющих вместе с тем направленность на решение задач общей и специальной подготовки применительно к тхэквондо. Это также дает отдых для психической сферы, устающей от привычного фона занятий, усиливает воздействие всех применяемых средств и методов.

#### ***Принцип наглядности:***

Этот принцип не должен пониматься упрощенно, только как показ. Он предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели. Наглядное представление создается на разной основе и зависит от возрастных особенностей восприятия, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Например, в детском возрасте преобладает восприятие посредством зрения и двигательного копирования. Позже большее значение приобретает объяснение словами теоретических основ.

#### ***Принцип индивидуализации:***

Предусматривает индивидуальный подход к каждому спортсмену и реализует педагогический принцип доступности. На тренировке перед спортсменом необходимо ставить посильную задачу, учитывая его возраст, квалификацию, этап подготовки. Выполнение такой задачи вызывает уверенность в своих силах и стремление к выполнению более сложных задач.

### **Ожидаемые результаты образовательной программы**

В результате освоения образовательной программы воспитанники должны

#### **знать:**

- правила поведения на занятии;
- технику безопасности выполнения физических упражнений по ОФП, СФП;
- технику выполнения базовых, соревновательных элементов техники и тактики тхэквондо;
- основные спортивные нормативы дисциплин;
- названия базовых физических упражнений;
- терминологию применяемую на занятиях и соревнованиях по тхэквондо;
- правила (судейства) по тхэквондо;
- теорию и методику тхэквондо.

#### **уметь:**

- выполнять базовые физические упражнения;
- выполнять специально физические упражнения;
- работать с основными и специальными спортивными снарядами и инвентарем;
- выполнять основные команды на терминологии тхэквондо;
- владеть техникой и тактикой ведения поединка по тхэквондо;
- работать в коллективе;
- участвовать в соревнованиях по тхэквондо любого уровня;
- участвовать в судейской коллегии на соревнованиях по тхэквондо;
- инструкторская практика.



### **Формы проверки усвоения знаний и умений:**

- сдача нормативов по ОФП, СФП, аттестация на пояс;
- наблюдение.

### **Формы подведения итогов.**

Выполнение контрольных нормативов:

- по общей и специальной физической и технической подготовке (динамика роста результатов);
- участие в соревнованиях (выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной классификации),

После завершения обучения спортсмены могут продолжать обучения в специальных спортивных учебных заведениях : Школах боевых искусств, СПбГАФК им. Лесгафта , также можно продолжать совершенствоваться путём самообразования.