

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

 Смирнова А.А.

« 03 » сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



И.о. директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

Карамышева Т.А.

« 03 » сентября 2018 г.

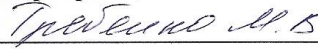
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

по Тхэквондо
(СДТ - 1 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 6-12 л.

Тренер-преподаватель:



г. Артем

2018г.

Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для подготовки Тхэквондистов в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения (СОГ).

При составлении программы была использована следующая литература:

- Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
- Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст. РГАФК. – М., 2000. – 107 с.
- Тхэквондо. Правила соревнований. – М., 2005.
- Тхэквондо: сб.науч.ст. РГАФК. –М., 1998.

Актуальность. Спортивные поединки по ТХЭКВОНДО (ИТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера – преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 5 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Спортивно-оздоровительный этап помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в группы спортивно-оздоровительные.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами из различных регионов России.

Отличительной особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход к освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Образовательная программа является **модифицированной**,

по направленности – **физкультурно-оздоровительной**,

по уровню освоения – **ознакомительной**,

по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной, вертикально – горизонтальной**.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Цель - приобщение детей к активным занятиям Тхэквондо.

Задачи программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Форма занятий:

- групповые;
- индивидуальные;

Срок реализации этой программы: 1 год с 01.09.2018 по 31.08.2019гг.

Возраст занимающихся 6-12 лет.

Ожидаемый результат: воспитанники пошли заниматься спортом в спортивную секцию Тхэквон-до.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности во время учебно-тренировочного процесса в спортивном зале;
- историю Тхэквондо.
- о специальной одежде, инвентаре при занятии тхэквондо, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- места занятий и инвентарь.
- терминологию по тхэквондо;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- выполнять основные технические приемы тхэквондо;

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;
- оказания первой медицинской помощи.

Методическое обеспечение программы:

- Демонстрация иллюстраций энциклопедии Тхэквон-до ИТФ 15 томов;
- Организация посещения кинотеатров и музеев;
- Организация поездок на природу;

Спортивно-оздоровительный этап

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься 1-2 часа в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема	часы
1	История Тхэквон-до ИТФ	2
2	Принципы Тхэквон-до ИТФ	2
3	Польза от занятий Тхэквон-до ИТФ повседневной жизни.	2
4	Техника безопасности	2

Тема № 1 История Тхэквондо ИТФ

Теория, терминология, технические приемы, системы и методы подготовки, правила, практические аспекты и духовные основы тхэквондо ИТФ были проработаны, научно обоснованы, систематизированы и названы основателем тхэквондо — **генералом Чой Хонг Хи**. Руководствуясь этой идеей, с марта 1946 года **генерал Чой Хонг Хи** начал систематически развивать новую технику. К концу 1954 года я почти закончил разработку нового корейского боевого искусства, а **11 апреля 1955 года** дал ему имя «**тхэквондо**». В марте 1959 года **генерал Чой Хонг Хи** руководил группой военных, демонстрировавших тхэквондо ИТФ во время показательных выступлений за рубежом. Мы побывали в

Южном Вьетнаме и на Тайване. Это были первые визиты подобного рода в истории Кореи. Они вернули меня к идее передать миру духовное богатство, которым **генерал Чой Хонг Хи** владел в форме тхэквондо ИТФ. В 1959 году была организована Корейская Ассоциация Тхэквондо, а **22 марта 1966 года** была создана Международная Федерация тхэквондо — ИТФ (International Taekwon-Do Federation), куда вошли Корея, Вьетнам, ФРГ, Малайзия, Сингапур, США, Турция, Италия и Египет. С этого момента тхэквондо ИТФ начинает быстро распространяться по всему миру, и на сегодняшний день оно является самым массовым из всех видов восточных единоборств.

Тема № 2 Принципы Тхэквон-до ИТФ

Учтивость (Nun Cha)

1. Развивать дух взаимоуважения.
2. Избавляться от своих дурных привычек и мириться с дурными привычками других людей.
3. Быть вежливым.
4. Поддерживать вокруг себя атмосферу справедливости и гуманизма.
5. Соблюдать иерархию в отношениях между занимающимися и инструктором, между начинающими и старшими учениками, между старшими и младшими по возрасту и по общественному положению.
6. Общаясь с людьми, вести себя в соответствии с принятыми у них правилами этикета.
7. Уважать положение других людей и признавать их достоинства.
8. Вести себя с другими честно и открыто.
9. Воздерживаться от приема и вручения подарков во всех случаях, когда это может быть истолковано превратно.

Честность (Yom Chi)

Каждый человек должен уметь отличать истинное от ложного, а в случае своей неправоты честно это признавать. Ниже приводятся примеры, иллюстрирующие отсутствие честности:

1. Расхождение слова и дела.
2. Попытки получения более высокого пояса недостойными способами.
3. Использование при демонстрации силы ударов подпиленных досок.
4. Стремление получить пояс для демонстрации своего превосходства над другими людьми.

Настойчивость /терпение (In Nae)

Один из секретов становления мастера - терпеливое и настойчивое преодоление всех трудностей. Счастье и удача чаще всего достаются настойчивым людям. Для того чтобы

чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и терпеливо ее добиваться. Конфуций говорил: **"Кто не настойчив в малом, редко добивается успеха в большом"**.

Самообладание/ самоконтроль (Guk Gi)

Самообладание чрезвычайно важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни. Потеря самоконтроля во время спарринга может привести к очень серьезным последствиям для обоих соперников. Неуживчивость внутри коллектива часто является проявлением плохого самоконтроля.

Лао Цзы говорил: **"Сильный тот, кто победил себя, а не другого"**.

Неукротимый дух (Baekjul Boolgool)

"Здесь покоится триста выполнивших свой долг". Эта простая эпитафия относится к одному из величайших подвигов в истории человечества: триста спартанцев, став насмерть на пути вражеской армии, показали миру, что такое неукротимый дух. **Занимающиеся Тхэквондо должны быть честны и искренни.** Столкнувшись с несправедливостью, они должны действовать решительно, ничего не боясь, проявляя неукротимость духа независимо от того, кто им противостоит и как много противников.

Тема №3 Польза от занятий Тхэквон-до ИТФ повседневной жизни.

Благодаря тренировкам дети становятся физически и психологически сильнее. На занятиях тхэквондо они учатся сложным движениям. Это помогает им развивать концентрацию и внимание, а также координацию движений. Дети в тхэквондо учатся дисциплине. Они приобретают навыки самодисциплины, потому что это интенсивный вид спорта.

Другое из преимуществ тхэквондо для детей состоит в том, что тренеры делают повышенный акцент на уважении к другим и любезности, которые являются частью традиционной культуры тхэквондо. Дети учатся уважать своих тренеров и инструкторов, уважать своих товарищей. Наконец, через это они учатся уважать и самих себя. Они учатся быть вежливыми со всеми. Даже с теми людьми, которые им не нравятся. Думается, что это хороший навык, который они возьмут во взрослую жизнь. Главное – регулярное посещение тренировок, именно при этом условии дети видят цену и результаты собственной настойчивости. Они учатся делать то, что сделать сложно. Но они видят, что это того стоит. Затем они стараются достичь того же. Они не оставляют попыток все сделать правильно. Они сталкиваются лицом к лицу с неудачами и пытаются преодолеть их, берут себя в руки, пытаются снова и снова. В конечном счете, они добиваются своего. Здорово видеть на их улыбающихся лицах чувство глубокого удовлетворения и гордости за себя. Это большая поддержка их уверенности в себе и самоуважения. Это еще одна существенная выгода от занятий тхэквондо.

Тема №4 Техника безопасности

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения
 - (круговые движения кистью рук, предплечий и полусогнутых рук; круговые движения тазом, приседания, перекаты с ноги на ногу и др.);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения (игра «Заморозка», игра «Выше ноги от земли»);
- 3) элементы акробатики (перекаты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения (прыжки на одной ноге, прыжки с поднятием колен);
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (борьба на коленках, отжимания от пола, приседания).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий Тхэквондо, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше

применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять обще-развивающим упражнениям и общей физической подготовке, направленной, в основном, на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике Тхэквон-до на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, зрительный и пр. Комплекс методик позволит

определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) уровень подготовленности; г) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Воспитательная работа.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с юными Тхэквондистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Акробатические упражнения: повороты, перекаты. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты. Упражнения в само страховке и страховке партнера.

2. Специальная физическая подготовка

К специальным подготовительным упражнениям относятся *упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.*

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, Выпрыгивание с положения сидя с поднятием колена (выпрыги).

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег в мешках, спортивные игры.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: боксерский бег, со скакалкой, упражнения с поднятием колена на время.

Специальные имитационные упражнения в строю: с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Методические приемы подводящих упражнений для техники ударов, защит, контрударов.

подводящих упражнений для ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

подводящих упражнений для ударов снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

подводящих упражнений для ударов боковых, простых атак и контратаках, защитных действий. подводящих упражнений защитных действий. подводящих упражнений для Блоков.

подводящих упражнений ударам ног: махи ногой, махи в сторону, махи назад, махи по диагонали.

3. Специальные подготовительные упражнения.

К специальным подготовительным упражнениям относятся подводящие упражнения для выполнения ударной техники и перемещения.

- Приставной шаг с высоким поднятием колена передней ноги,
- Прыжки на одной ноге боком,
- Приставной шаг со сменой ног,
- Поднятие колена с подъёмом на носке опорной ноги,
- Повороты тазобедренного сустава на месте.

4. Техничко-тактическая подготовка

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моя соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Удары руками используются в основном одиночные.

Ап чумок чируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар вперед)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)

Комплекс игр-заданий по освоению передвижений и защит в различных стойках

Игры-задания по освоению действий руками в прыжке.

Одним из важных элементов в тхэквондо служит удар рукой в прыжке. Существует несколько разновидностей данного действия. В зависимости от ситуации они могут быть выполнены:

- на месте, с движением назад (вперед);
- с поворотом корпуса в стороны спины (живота), движением в сторону;
- выполнением действий передней (задней) рукой, либо в комбинации, с накладкой.

В соответствии с вышеизложенными положениями строятся атаки первого номера:

- касание на месте, с движением вперед;
- касание дальней либо ближней части корпуса со стороны спины (груди), передней или задней рукой;
- касание ногой.

Задания в данном случае можно комбинировать из любых видов атак и защит, а так же проводить игры из несколько оговоренных тренером движений и в свободной форме.

Игры-задания по освоению передвижений на одной ноге и защиты.

Первый номер выполняет имитацию одиночного удара ногой, либо двигается с поднятой ногой (фехтовка), а второй номер в зависимости от задания выполняет:

- касание с движением в сторону (назад, вперед);
- касание с места либо в прыжке;
- накладку либо зацеп.

А так же по заданию выполняются комбинации из касаний разными руками с накладками.

Игры-задания по освоению умения «удерживать» площадку.

Удержание площадки и передвижение в ней играет немаловажную роль в поединках тхэквондо. Юные спортсмены учатся передвигаться не только друг относительно друга, но и в пределах очерченной соревновательной зоны. В тхэквондо за выходы за площадку начисляются штрафные баллы. В связи с этим спортсмен должен владеть необходимым арсеналом передвижений как при вытеснении соперника с площадки, так и при сопротивлении вытеснению.

Обычно игры этого раздела строятся по следующим принципам:

Тот, кто атакует, должен выбить соперника за границы площадки (очерченной или оговоренной зоны), кто защищается – занять центр (место оппонента).

В игре могут моделироваться различные условия, например работа в углу, с краю или в центре площадки, а так же свободная работа.

Игру можно проводить с использованием вышеописанных игр-заданий в различных сочетаниях.

Количество попыток варьируется от 3 до 7.

Площадка должна быть стандартного размера (9х9 м).

Игры-задания до первого результативного действия.

Часто на соревнованиях случается, что соперникам приходится вести поединок до первого результативного действия. Что бы подготовить спортсменов к этому, такие ситуации на тренировках моделируются в виде мини схваток, в которых действия оценивает тренер, либо третий спортсмен (судья).

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа СО

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	<i>Итого</i>
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-	8
ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Технико-тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Специальные подготовительные упражнения	2	1	1	1	1	1	2	2	1	-	-	-	13
Зачетные и переводные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего за месяц	5	4	4	5	3	4	5	5	4	-	-	-	35

Поурочная запись занятий:

1 занятие: Вводный инструктаж по ТБ, Принципы Тхэквондо ИТФ

2-6 занятие: ТБ Развитие координационных способностей.

7-12 занятие: ТБ Развитие силовых способностей.

13-17 занятие: ТБ Развитие подвижности тазобедренных суставов.

18-26 занятие: ТБ Подвижные игры как способ развития координационных способностей.

27-31 занятие: ТБ Развитие скоростных способностей

32-39 занятие: ТБ Развитие Выносливости