



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от « 31 » 08 2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ «Лидер»
Д.Н. Исполинов
приказ № от « 31 » 08 2021 года



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа в области физической культуры и
спорта по тхэквондо**

Срок реализации 3 года, возраст от 6 лет

Составитель: тренер-преподаватель
В.В. Бурчик

Ненецкий автономный округ
г. Нарьян-Мар
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3 стр.
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5 стр.
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	
2.1. Соотношение объемов учебного (тренировочного) процесса по разделам программы (из расчета 37 недель).....	8 стр.
2.2. Годовой план распределения учебных часов 1 года обучения.	9 стр.
2.3. Годовой план распределения учебных часов 2 года обучения.	11 стр.
2.4. Годовой план распределения учебных часов 3 года обучения.	13 стр.
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ГРУППЫ	
3.1. Основные направления, средства, методы тренировки.....	15 стр.
3.2. Тематика теоретической подготовки.....	18 стр.
3.3. Средства для совершенствования физической подготовки тхэквондиста	27 стр.
3.4. Техничко-тактическая подготовка	32 стр.
3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	37 стр.
3.5. Система контроля и зачетные требования программы	44 стр.
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	
4.1. Методическое обеспечение программы.....	47 стр.
4.2. Материально-техническое обеспечение.....	48 стр.
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	
5.1. Список литературы.....	50 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы состоит в том, что 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. Прием детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организации. Занятия проводят тренеры-преподаватели. Огромное количество детей впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятия физической культурой и спортом. На занятиях необходимо заинтересовать обучающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм тренеров, занимающихся подготовкой обучающихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам такого уровня. Известно, что существует большое количество детей со слабым физическим развитием, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных группах. Организация и введение в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» (далее Учреждение) спортивно-оздоровительных групп помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети, имеющие допуск медицинского учреждения, зачисляются в общеразвивающие группы, для чего и создаются характерные программы.

Учреждения спортивной направленности, реализующие программы по тхэквондо призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Программа составлена в соответствии с:

- федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012 № 273;
- федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями (федеральные стандарты) от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 № 196;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- законом Ненецкого автономного округа от 16.04.2014 № 12-ОЗ «Об образовании в Ненецком автономном округе» с изменениями и дополнениями;
- законом Ненецкого автономного округа от 08.12.2014 № 21-ОЗ «О физической культуре и спорте в Ненецком автономном округе»;
- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. №36);
- приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)";
- государственным заданием Учреждения;
- уставом и другими локальными нормативными актами Учреждения.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Настоящая программа для общеразвивающих групп имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Цель программы:

создание единого направления в тренировочном процессе для спортивного развития обучающихся, приобретение теоретических знаний, практических умений и навыков ведения схваток (поединков) по различным правилам единоборств, а также выполнение нормативов единой всероссийской спортивной классификации по различным единоборствам.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом посредством занятий тхэквондо;
- укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств;
- воспитание волевых качеств, воспитание патриотизма, чувства преданности своему коллективу, команде, Родине;
- ознакомление с техникой, освоение базовых технико-тактических действий;
- систематическое посещение тренировок и теоретических занятий;
- закрепление навыков осмысленного подхода к тренировочному процессу;
- закрепление и совершенствование технико-тактических действий спарринга (поединка);
- формирование специальной физической подготовленности, умелое их применение в условиях соревновательной деятельности;
- совершенствование физической и технико-тактической базы, выработка индивидуального почерка ведения схватки;
- совершенствование на базе общей физической подготовки глубоко специализированных физических качеств, обеспечивающих продуктивную физическую деятельность.

Формирование общеразвивающих групп

Эта форма работы охватывает всех желающих и имеющих письменное разрешение врача. Основная задача: – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Особенности обучения

Тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Тренировочные занятия детей не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого результата. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья и подготовленностью занимающихся, их физическим развитием. Надежной основой успеха для начинающих в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической подготовки. Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий. Обучающиеся общеразвивающих групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется метод обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов, игр показ должен быть целостным и образцовым, в объяснении – простым. Тренеру-преподавателю 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 в себя использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволяет определить:

- а) состояние здоровья юного тхэквондиста;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

Отличительные особенности данной образовательной программы

Программа рассчитана на семь лет, 37 (тридцать семь) учебных недель в каждом учебном году. Учебный процесс осуществляется под руководством тренера-преподавателя.

Порядок зачисления обучающихся в группы, перевод из одной группы в другую определяется локальным актом Учреждения и оформляется приказом директора

Режим занятий

Период обучения (год)	Возраст обуч-ся	Кол-во обуч-ся в учебной группе, чел.	Количество тренировочных занятий в неделю	Общий объем/ количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1-3	от 6 лет	8-15	3 тренировки по 90 минут	222/6	Прирост показателей общей физической подготовки

* в группах с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Формы занятий

Основными формами тренировочной занятий являются:

- 1) Тренировочные, с группой (подгруппой) теоретические и практические занятия по расписанию;
- 2) Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- 3) Тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- 4) Проведение медико-восстановительных и профилактических мероприятий;
- 5) Просмотр видеозаписей;
- 6) Судейская практика;
- 7) Участие в различных спортивных мероприятиях;
- 8) Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Соотношение объемов учебного (тренировочного) процесса по разделам программы (из расчета 37 недель)

Раздел программы	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Год обучения			
Теоретическая подготовка	9	9	9
Общая физическая подготовка	90	90	90
Специальная физическая подготовка	74	74	80
Технико-тактическая подготовка	43	43	37
Контрольные испытания, сдача зачетов	6	6	6
Медицинское обследование	проводится вне сетки учебных часов	проводится вне сетки учебных часов	проводится вне сетки учебных часов
Судейская практика	-	-	-
Самостоятельная подготовка	проводится вне сетки учебных часов	проводится вне сетки учебных часов	проводится вне сетки учебных часов
Всего часов за год	222	222	222

2.2. Годовой план 1 года обучения
распределения учебных часов (в часах)

№	Месяцы Виды подготовки (тема)	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего	
												Теоретические занятия
1	1.1 техника безопасности	1				1						
	1.2 здоровый образ жизни		1				1					
	1.3 гигиена, закаливание организма			1				1				
	1.4 режим и питание				1				1			
	1.5 физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья										1	
	<i>итого</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
Общая физическая подготовка												
2	2.1 скорость (развитие быстроты)	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
	2.2 выносливость (развитие общей выносливости)	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	
	2.3 сила (развитие силовых качеств)	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	
	2.4 координация (развитие координационных способностей)	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	
	2.5 гибкость (развитие гибкости)	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	
	2.6 вестибулярная устойчивость	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>итого</i>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90	
Специальная физическая подготовка												
3	3.1 специальная сила тхэквондиста	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	
	3.2 специальная скорость тхэквондиста	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	
	3.3 специальная выносливость тхэквондиста	1	2	2	2	1	3	3	2	2	1	
											43	

	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	
Технико-тактическая подготовка											
4	4.1 начальные технические действия - дистанция; - стойки	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2
	4.2 основные технические действия - техника ударов руками; - техника ударов ногами	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3
	4.3 формальные комплексы - базовые стойки, блоки, удары руками и ногами; - передвижение в стойках; - чон-джи хьенг	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
	<i>итого</i>	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9
5	Медицинское обследование проводится вне сетки учебных часов										
6	Соревнования (контрольные и календарные)										
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сдача контрольных нормативов											
7	7.1 общая физическая подготовка		1							1	
	7.2 специальная физическая подготовка		1							1	
	7.3 техническое мастерство (обязательная техническая программа)										2
<i>итого</i>		2								2	2
8	Самостоятельная подготовка проводится вне сетки учебных часов										
9	Судейская практика проводится вне сетки учебных часов										
<i>Всего за месяц/год</i>											
	24	27	24	24	24	23	24	24	24	26	222

2.3. Годовой план 2 года обучения
распределения учебных часов (в часах)

№	Виды подготовки (тема)	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	1.1 техника безопасности		1					1				
	1.2 тхэквондо - как вид спорта и боевое искусство			1				1				
	1.3 физическая подготовка, общая характеристика спортивной подготовки				1				1			
	1.4 личная и общественная гигиена					1				1		
	1.5 закаливание организма											1
	<i>итого</i>			1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка												
2	2.1 скорость (развитие быстроты)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	2.2 выносливость (развитие общей выносливости)		1	1	1	1	1	2	1	2	2	2
	2.3 сила (развитие силовых качеств)		2	2	2	1	2	2	2	1	2	2
	2.4 координация (развитие координационных способностей)		1	2	1	2	1	2	2	2	2	1
	2.5 гибкость (развитие гибкости)		2	2	2	2	2	1	2	1	1	1
	2.6 вестибулярная устойчивость		2	1	2	2	2	1	1	1	2	2
<i>итого</i>		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
Специальная физическая подготовка												
3	3.1 специальная сила тхэквондиста		3	2	4	3	2	3	2	3	2	2
	3.2 специальная скорость тхэквондиста		3	3	2	3	2	3	3	3	2	2
	3.3 специальная выносливость тхэквондиста		2	3	2	3	4	3	3	2	4	4
<i>итого</i>												
74												

2.4. Годовой план 3 года обучения
распределения учебных часов (в часах)

№	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего	
												Теоретические занятия
1	1.1 техника безопасности	1				1						
	1.2 охрана здоровья		1				1					
	1.3 профилактика травматизма на занятиях			1				1				
	1.4 профилактика травматизма на соревнованиях				1				1			
	1.5 контроль и самоконтроль										1	
	<i>итого</i>	<i>1</i>	<i>9</i>									
Общая физическая подготовка												
2	2.1 скорость (развитие быстроты)	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	2.2 выносливость (развитие общей выносливости)	1	1	1	1	1	2	1	1	1		
	2.3 сила (развитие силовых качеств)	2	2	2	2	2	2	2	1	1		
	2.4 координация (развитие координационных способностей)	2	2	2	2	2	2	1	2	2		
	2.5 гибкость (развитие гибкости)	2	2	2	2	2	1	2	2	2		
	2.6 вестибулярная устойчивость	1	1	1	1	1	1	1	2	2		
	<i>итого</i>	<i>10</i>	<i>90</i>									
Специальная физическая подготовка												
3	3.1 специальная сила тхэквондиста	2	1	2	1	2	1	1	2	2		
	3.2 специальная скорость тхэквондиста	2	2	1	2	2	1	1	1	2		
	3.3 специальная выносливость тхэквондиста	1	2	2	2	1	3	3	2	1		

Основная форма организации тренировочного процесса в секции тхэквондо – специальное практическое занятие. Организуются также занятия общей и специальной физической подготовки, игровые и теоретические – лекции и беседы, просмотры видеофильмов.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Основные направления, средства, методы тренировки

Четкая организация всего тренировочного процесса, своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок, личный положительный пример тренера-преподавателя, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о занимающихся. Весь комплекс работы создает предпосылки для последующей спортивной специализации обучающихся и основ овладения спортивным мастерством.

Чтобы лучше организовать педагогическую работу, полноценнее решать задачи воспитания, обучения и тренировки тхэквондиста, сделать тренировочный процесс более интересным, тренер-преподаватель пользуется различными средствами, методами, формами и направлениями организации занятий.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольных испытаниях).

Дозированность и комплексность упражнений

Упражнения скоростно-силового характера даются небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми в этом периоде – подвижные игры. Для обеспечения физической и технической подготовки начинающих спортсменов применяются 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 занятия после разминки. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнения, направленные на воспитание силы, используются во второй половине урока. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Нагрузка на спортивно-оздоровительном этапе дозируется очень осторожно, т.к. существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Так, детям 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

В общеразвивающих группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике тхэквондо в этом периоде подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защита от них.

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

Специфика занятий

- Практические занятия.

В педагогической работе тренера-преподавателя практические занятия разделяются по своей направленности, содержанию и структуре. Различие их зависит от педагогических задач, стоящих перед тренером-преподавателем на том или ином этапе обучения или тренировки.

Общая задача всех практических занятий - повысить всестороннее физическое развитие обучающихся, их спортивное мастерство, каждое из занятий вместе с тем имеет и конкретные задачи. Содержание занятий определяется задачами тренировки, технической подготовленностью их тренированности, учебными технико-тактическими задачами, стоящими перед ними. Тренер-преподаватель, планируя на основе программы общий курс обучения или тренировки тхэквондиста, последовательно вводит в занятия новый материал - для изучения или усвоенный ранее - для совершенствования. Каждое занятие служит частью всего курса

обучения и тренировки и в тоже время представляет собой законченный педагогический процесс, в котором решается та или иная задача.

- Занятия по общей и специальной физической подготовке, игровые тренировки.

Эти занятия помогают более полно раскрыть функциональные возможности организма обучающихся. Развивают и совершенствуют физические качества: быстроту, скорость, выносливость, силу. В зависимости

от календарного плана соревнований и задач, которые поставлены на определенный период подготовки, тренер-преподаватель увеличивает или уменьшает количество этих занятий от общего объема тренировок.

- Теоретические занятия.

В круг вопросов теоретических занятий входят: история развития тхэквондо, физическая культура и спорт в России и мире, предупреждение спортивного травматизма, основы техники и тактики тхэквондо, основы тренировки тхэквондиста и правила соревнований. Теоретические занятия организуются в форме лекций или бесед. Занятия по вопросам техники, тактики, основам тренировки и правилам соревнований организуются в соответствующие периоды тренировки, сочетаются с определенными разделами учебно-тренировочной работы. Так теоретические основы техники преподаются тхэквондистами в форме бесед во время практических занятий. Проводятся специальные доклады и беседы по технике тхэквондо. Основы тактики изучаются как в процессе практических занятий, так и с помощью бесед, докладов, просмотров фильмов и т.п.

Помимо занятий, предусмотренных учебным планом, имеют место коллективные посещения соревнований с последующим разбором их и т.п. Все эти формы призваны содействовать закреплению полученных знаний, умений и навыков и достижению конечного результата обучения.

3.2. Тематика теоретической подготовки

Тема 1. Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта в России. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Характеристика тхэквондо как вида спорта и средства физического воспитания. Соревновательные дисциплины в тхэквондо. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания в России. Прикладное и воспитательное значение тхэквондо. Юридическая и нравственная правомерность использования навыков тхэквондо в жизненных критических ситуациях. Тхэквондо как вид спортивного единоборства. Деятельность федерации тхэквондо. Международные связи. Достижения российских тхэквондистов крупных международных соревнований. Роль Университета физической культуры, спорта и туризма в подготовке специалистов, развитие и популяризация тхэквондо в России.

Тема 2. Возникновение и развитие тхэквондо в Корее, рождение и развитие избранного тхэквондо в России.

Исторические корни тхэквондо. Философия и мировоззрение тхэквондо. Возникновение и развитие тхэквондо как искусства. Характеристика классических посол тхэквондо и их распространение в мире. Распространение тхэквондо в России. Место тхэквондо среди других видов восточных и спортивных единоборств. Этапы развития спортивного тхэквондо. Уровень спортивной подготовленности российских спортсменов по сравнению с законодателями тхэквондо — корейскими спортсменами. Характеристика прикладного тхэквондо и его развитие. Перспективы дальнейшего развития тхэквондо.

Тема 3. Тхэквондо - как вид спорта и боевое искусство. Физическая подготовка, общая характеристика спортивной подготовки.

Можно сказать, что тхэквондо — это стиль жизни, иначе говоря, это один из видов искусства самообороны без оружия. Тхэквондо - научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Тхэквондо - вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Такие составляющие как: дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства. Выше перечислены лишь некоторые аспекты, позволяющие понять, почему тхэквондо является искусством

самообороны. Понятие «тхэквондо» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины. Тхэквондо - это почти культ. Корейское «таэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» - «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» - «искусство», «путь», т.е. путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получается, что слово «тхэквондо» обозначает 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 противников. Тхэквондо позволяет слабому человеку получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе с целью защиты себя и других людей. Неправильное применение тхэквондо может привести к летальным исходам. Чтобы предотвратить это, необходимо постоянно акцентировать внимание на совершенствовании моральных качеств занимающихся. Что касается представительниц прекрасного пола, то они, несомненно, найдут тхэквондо неопределимым в случаях, когда возникает необходимость уклониться от настойчивости некоторых назойливых мужчин. В подавляющем большинстве случаев рассказы о том, что женщина смогла постоять за себя, не воспринимаются серьезно. Однако, овладев техникой тхэквондо, женщины действительно могут это сделать.

В тхэквондо имеется множество эффектных трюков. Например: удар ногой в прыжке после перепрыгивания через мотоцикл или стоящих в линию людей; разбивание ударом ноги толстой доски, закрепленной на высоте 3 метров; разбивание ребром ладони двух кирпичей; разбивание ударом кулака пачки сосновых досок толщиной 18 см; последовательная атака двух целей одной и той же ногой в прыжке и т.д. Для человека с улицы подобные трюки кажутся сверхъестественными. Для тех же, кто серьезно занимается тхэквондо, это не является чем-то невыполнимым.

Непрерывные тренировки - необходимое условие поддержания хорошей формы и физической кондиции. Во время тренировок нагружаются все мышцы тела. Только научившись управлять своим телом, возможно при выполнении движений суммировать мощь, развиваемую каждой группой мышц. После овладения этим умением предстоит научиться передавать эту мощь телу соперника (в том числе и находящемуся в движении), направляя ее в зоны тела, где расположены уязвимые точки. В этот период обучения необходимо постоянно напоминать занимающимся, что тхэквондо создавалось как искусство самообороны, нацеленное на быстрое обезвреживание движущегося агрессора.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируется на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая — с инерцией движущихся сегментов тела противника. Правильно используя поступательное движение тела противника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Спортсмены, регулярно занимающиеся тхэквондо, а также мастера этого вида единоборств, выполняют свои действия автоматически, ни на секунду не задумываясь. Можно сказать, что их действия превратились в условные рефлексy.

Даже если заниматься тхэквондо только с оздоровительной целью, то полученное в процессе занятий наслаждение полностью оправдывает затраченное время, «Оздоровительное» тхэквондо одинаково доступно для молодых и пожилых, женщин и мужчин.

Тема 4. Личная и общественная гигиена, закаливание организма, режим и питание, здоровый образ жизни, контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Влияние водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание) на здоровье обучающегося.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

Особенности спортивного травматизма в тхэквондо. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений; наложение первичной шины; приемы искусственного дыхания; переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа — поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, вовремя и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания массажу.

Тема 5. Оборудование и инвентарь для занятий тхэквондо, спортивная одежда, экипировка.

Характеристика зала для тхэквондо. Современные требования к оборудованию зала и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола.

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

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки к соревнованиям тхэквондистами, следует отнести: мешок боксерский (этот снаряд может быть различной формы и веса: мешок-гигант, пневмогидравлический мешок, шарообразный мешок и т.д.); подвижное чучело (фигура спортсмена во фронтальной боевой стойке, крепящаяся на кронштейне); просто чучело, используемое для отработки ударов; «Ванька-встанька» (силуэт, вмонтированный в полукруглую металлическую чашу — за счет расположенного в основании чаши груза после ударов силуэт снова принимает вертикальное положение); пневматическая груша; насыпная груша; груша на растяжках (вертикальная); груша на растяжках (горизонтальная); наливная груша (состоит из резинового чехла, который на одну треть заливается водой и надувается воздухом); подвижная подушка на пружинах; различные варианты пунгтбола (теннисные мячи, подвешенные к платформе; с грузом внизу для уменьшения амплитуды колебаний; теннисный мяч на шнурке, прикрепленный к повязке, надеваемой на голову, и т.д.); неподвижные манекены, крепящиеся к стене и другим прочным опорам; настенная подушка; лапы; специальный щит для отработки ударов ногами (сделан по примеру боксерской лапы, но гораздо больших размеров).

Спортивная одежда: добок (униформа для занятий тхэквондо) — удобная современная униформа для тренировок и соревнований. Изготовлен добок из отбеленной смешанной (Dan) или хлопковой ткани (Карр) плотностью 250—300 г/м.

Dan (Дан) — добок из отбеленной смешанной ткани плотностью 250—300 г/м. Добок из такой ткани легче стирается и гладится, дает меньшую усадку после стирки, лучше держит форму и имеет более аккуратный «белый» вид.

Карр (Капп) — униформа из легкой хлопковой ткани плотностью 250—300 г/м. Этот материал экологичен, хорошо впитывает пот и пропускает воздух.

По нижнему краю куртки идет черная обшивка. Униформа обладателей черного пояса. Тренировочный костюм, налокотники, наколенники, бандажи, жесткие бюстгалтеры, перчатки.

Тема 6. Правила поединков, терминология и классификация техники тхэквондо. Ответственность за неправомерное использование приемов борьбы (уголовная, административная, дисциплинарная).

Понятие о технике тхэквондо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквондо. Техники тхэквондистов высокого класса. Школа и стиль в технике тхэквондо. Техника выдающихся корейских и российских тхэквондистов. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения. Требования, предъявляемые к терминологии (литературные, фактические, логические). Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Корейская и русская терминология техники тхэквондо. Действующая классификация техники тхэквондо. Влияние классификации техники тхэквондо на методику обучения и тренировки.

Технические термины: поражаемая поверхность, секторы поражаемой поверхности, линия атаки, темп, быстрота, удар, шаг, подскок, стойка и др.

Поражаемые поверхности, разрешенные для атаки, присуждение баллов, процедура подсчета баллов, дисквалификация, наказания, предупреждения.

Систематика приемов и классификация действий в тхэквондо, анализ построения системы приемов по разделам: основные положения стойки и передвижения; технические действия в атаках, защитах, сложных атаках и т.д.

Передача усилий при выполнении ударов на месте, в прыжке, скачке, скольжении по кинематической цепи к ударной поверхности. Поддержание равновесия при проведении сложных движений, реакция опоры, центробежные силы, моменты силы, моменты вращения в различных плоскостях. «Скручивание» туловища вокруг вертикальной оси при выполнении ударов и защит с поворотом и разворотом. Кинетическая и статическая энергии, амплитуда при проведении ударов и защит. Скорость ударного движения, длительность движения, сила удара, величина ударной массы, скорость движения ударной массы, ударная масса, функциональная асимметрия, жесткость кинематической цепи, форма ударного движения, время соударения, резкость выхода при нанесении удара. Характеристика движений при выполнении приёма: пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмические.

Контактные поверхности и уровни их приложения. Ударные поверхности ноги: прямого удара, удара в сторону, бокового удара, удара наотмашь, наотмашь с разворотом, ударов сверху и назад. Ударные поверхности руки. Блокирующие поверхности: предплечье и плечо, основание ладони, голень.

Техники передвижений и их разновидности и варианты в зависимости от дистанции и тактической задачи, проведение удара в сочетании с шагом вперед, назад, со скачком вперед, передвижения в стойке - шагами, приставными шагами, скользящими шагами, скачками, подскоками, набеганием, убеганием, напрыгиванием, шагами в сторону, разножкой, разножкой в движении. Техники удара прямо с различных дистанций: одной рукой, с шагом, с подскоком вперед, со скольжением. Разбор координации движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов.

Техника защит накладками и толчками; защита подставкой кисти, плеча, предплечья, голени; защита подставкой предплечий; защита отбивом предплечьем вверх, вниз, влево, вправо; защита отбивом кистью вверх, вниз, влево, вправо; защита уклоном влево, вправо и отклонением назад; защита нырком влево, вправо, вниз; защита шагом влево и вправо с разворотом туловища, назад; защиты поворотом и отшагиванием.

6.1. Техника формальных комплексов.

Социальные истоки возникновения формальных комплексов (Далее-комплекс) в боевых искусствах. Определения как комплексов, состоящих из основных атакующих и защитных двигательных действий, выполняющихся в логически обоснованной последовательности. Формальный комплекс как способ имитации поединка с несколькими соперниками.

Комплекс - как способ тестирования возможных реальных действий против соперника в жизни и на тренировках. Комплекс как критерий оценки индивидуальной подготовленности занимающихся и как логически построенные комплексы атакующих и защитных действий. Комплекс как средство тренировки и совершенствования подготовки тхэквондистов и практические требования к его выполнению.

6.2. Демонстрация специальной техники.

История проведения соревнований для демонстрации специальной техники в тхэквондо и других видах восточных единоборств. Исторические корни применения спецтехники в восточных боевых искусствах. Основы демонстрации специальной техники, используемые для различного контингента соревнующихся. Соревновательная специальная техника мужских и женских групп. Требования и ошибки при выполнении специальной техники.

Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

6.3. Техника разбивания предметов.

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кёкпа). История проведения соревнований по испытанию силы удара в тхэквондо и других видах восточных единоборств. Мифы и реальность о сверхсиле мастеров восточных единоборств. Основы техники испытания силы удара для различного контингента соревнующихся. Научно обоснованный подход к развитию силы ударов при разбивании предметов: традиционная практика, методики и принципы. Физическая сила, скорость сокращения мышц, соотношение силы и скорости при выполнении ударов. Характеристики удара, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Площадь поражаемой поверхности, время контакта с предметом, Эффект силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Ударные точки и их закалка. Укрепление суставов рук и ног.

6.4. Техника свободного спарринга.

Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники. Техника ударов ногами: удар ногой вперед, удар ногой в сторону, удар ногой назад, круговой удар ногой, удар захлестом голени, удар прямой ногой сверху вниз снаружи внутрь, удар прямой ногой сверху вниз изнутри наружу, удар ногой со скручиванием, удар ногой с разворотом в сторону, удар с разворотом захлестом голени, обратный круговой удар, удар с разворота прямой ногой сверху вниз, прямой удар рукой, дугообразный удар рукой при взаимодействии с партнером.

Структура движения при проведении ударов: управляющая роль туловища; координация движения ног, туловища, рук в зависимости от исходных положений и взаимодействия с партнёром; координация и ритмическая структура движений при выполнении атаки в упражнении с партнером.

Структура ударов при выполнении: атаки без подготовки, атаки в условиях бездействия или перехода из атаки в защиту, встречной атаки, обоюдной атаки, опережающей атаки, атаки с проваливанием защиты, атаки с опережением защиты, атаки на подготовку, атаки на возвращение, ответной атаки, контратаки, защищенной атаки, повторной атаки, подготовительной атаки, ложной атаки и соответственно выполняемых защит: пассивной, ложной,

упреждающей, перехвата - защиты-подготовки, защиты угрозой, ложной или подготовительной атакой, передвижением.

Техника защит: накладками; защита подставкой кисти, плеча, предплечья; защита подставкой предплечий; защита отбивом предплечьем вверх, вниз, влево, вправо; защита отбивом кистью вверх, вниз, влево, вправо; защита уклоном влево, вправо и отклонением назад; защита нырком влево, вправо, вниз; защита шагом влево и вправо с разворотом туловища, назад; защиты поворотом и отшагиванием.

Характерные ошибки в технике при выполнении простых приемов тхэквондо у начинающих спортсменов и методика их исправления. Подводящие упражнения как средство предупреждения ошибок в технике. Характеристика техники тхэквондо сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

6.5. Тактика тхэквондо.

Тактика ведения отдельной схватки, поединка, соревнования. Основные положения для определения индивидуального стиля деятельности тхэквондиста, индивидуальной характеристики стиля ведения поединка:

- предпочтение спортсмена действовать в наступлении или обороне;
- благоприятные и опасные дистанции; типичные стойки;
- тактика, предпочтительная для конкретного спортсмена (излюбленные действия или ведение боя в зависимости от особенностей противника): предпочитает ближний бой или избегает его; имеет или нет специфические показатели ведения боя (сближения, повороты, приседания, подсакивания и т.д.); какой характер носят подготовки (циклический или одиночный) и каким образом выполняются удары (с угрозой, без угрозы с вызовом и т.д.);
- характер реагирования на неожиданные действия и степень быстроты переключения;
- индивидуальные особенности спортсмена в различных ситуациях боя (в начале боя, при разрыве дистанции, на краю или в углу площадки и т.д.);
- специализированные умения, основанные на быстроте двигательных реакций, свойствах внимания, памяти, мышления;
- проявление отдельных физических качеств, выраженных в стартовых характеристиках выполнения маневров и их комбинаций;
- проявление тактических умений, выраженных адекватным выбором и применением боевых средств в определенной ситуации;
- особенности боевого поведения тхэквондистов с учетом психологических аспектов единоборства;
- особенности воздействия средств и методов саморегуляции, специализированной разминки; сектора поражаемой поверхности, наиболее часто подвергающиеся нападению;

- особенности защитного арсенала и ближнего боя. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия.

Основные характеристики соревновательной деятельности: частота применения типовых боевых действий - атак простых, сложных, контратак, защит, атак с финтами и т.д.;

- частота использования определенных комбинаций действий (тактико-технических структур);

- качественные характеристики выполнения приемов, таких как амплитуда финтов, координация движения в ударах и блоках, точность и сила ударов, параметры передвижений;

- особенности применения отдельных боевых действий нападения, защиты, подготовок;

- соотношение между частотой применяемых разновидностей атак и средств противодействия атакам (встречные атаки, ответные атаки, контратаки);

- использование подготавливающих действий, а также соотношение объемов применения их разновидностей;

- применение в боях различных стоек и дистанций, моделей взаимодействия с противником (позиционно или маневренно, скоротечно или выжидательно, наступательно или оборонительно);

- особенности подготовки отдельных действий (использование средств разведки, маскировки, вызовов);

- результативность нападений в определенные секторы поражаемой поверхности.

Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия атакам. Действия спортсменов, различающиеся степенью готовности, особенностью реагирования. Действия нападения и обороны в поединке, используемые преднамеренно и непреднамеренно, и их реализация. Тактические навыки подготовки атаки. Критерии оценки результативности нападений, применяемые судьями при анализе схваток в поединках, а также уровень санкций за конкретные нарушения спортсменами правил ведения боя как важнейшие элементы воздействия на соревновательную деятельность тхэквондистов.

Критерии и способы оценки действий спортсмена в поединке. Состав технических приемов тхэквондо: боевая стойка, передвижения, перемены взаимоположений, удары, показы удара, отбивы, накладки, комбинации приемов.

Тактические задачи (намерения) действий нападения и их отдельные виды: подготавливающие действия, атаки, защиты, ответы, встречные атаки, контратаки, ответные атаки. Разновидности атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения:

простые; с финтами; с блоками, толчками и накладками; комбинированные. Атаки с учетом целевых и моментных особенностей их выполнения: основные, повторные, ответные, на подготовку.

Тактические критерии оценки действий: степень готовности к выполнению и характер реагирования спортсмена; способ реализации инициативы, достижения результативности нападений; продолжительность, длина, моментные и ритмические параметры выполнения; направленность перемещения по площадке.

Тактические характеристики подготовки и применения действий: инициатива начала нападения; дистанция в поединке; время для подготовки действия; использование пространства поля площадки; преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

Тема 7. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по тхэквондо.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Запрещенные действия в тхэквондо. Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений тхэквондиста. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по тхэквондо и другим видам спорта.

3.3. Средства для совершенствования физической подготовки тхэквондиста

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет занятий тхэквондо.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в тхэквондо, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

Физическую подготовку в тхэквондо целесообразно подразделять на общую и специальную.

Задачи общей физической подготовки - укрепление здоровья, общее физическое развитие обучающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие мышечной системы и укрепление мышц,

несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы занимающихся.

Средства и упражнения общей физической подготовки составляют неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и во всех периодах тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличие материальной базы.

Направленность специальной физической подготовки в практике тхэквондо тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. Специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал включается в занятия групп всех уровней подготовки и на протяжении всех лет обучения, дозируя, однако, объем интенсивности применяемых упражнений в зависимости от их состояния тренированности и уровня технико-тактической подготовленности обучающихся.

Общеразвивающие упражнения:

1. Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю.

2. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висяе и в висяе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висяе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с медицинболами (1-3 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

3. Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения, лежа на животе. Прогибание спины лежа на животе с зафиксированными руками, ногами. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы.

Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны.

Из положения упора лежа - переход в упоре лежа боком и упоре лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.

4. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.

Приседая на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носки. Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой. На месте и с продвижением в разные стороны.

5. Упражнения для формирования правильной осанки.

Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной

плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе, удержание груза (150-200 гр.) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

6. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам, лестнице. Ходьба и бег по мелководью.

7. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястный суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание и разгибание в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену).

8. Упражнения для рук, туловища и ног.

В положении сидя (лежа): круговые движения ногами; разноименные движения ногами и руками на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и т.д..

9. Упражнения на расслабление.

Из полнаклона туловища вперед - при поднимании и опускании плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полнаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящих расслабленных рук и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

10. Дыхательные упражнения.

Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) и выдоха (частота – вдох в сек.); повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы в левую и правую сторону с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямление; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

11. Упражнения с предметами.

Со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, два прыжка на один оборот скакалки, с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, в четверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемого одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафеты со скакалками и др.

Специально-подготовительные упражнения:

1. Элементы акробатики.

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения, лежа на спине и из положения, стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

2. Гимнастические палки.

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной). Перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.

3. Медицинболы.

Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнования на дальность броска одной, двумя руками и др.

4. Упражнения на снарядах.

Упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, коне и др. Ставящие своей задачей развитие силовых качеств и координации движений.

Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

5. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

6. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий и др.

7. Легкоатлетические упражнения.

Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра. Подготовка и сдача норм ГТО для данной возрастной группы.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

В процессе тренировочных занятий тхэквондисты решают следующие задачи:

- Обучение спортсмена стандартной технике движения и действий, служащих средствами ведения спортивного поединка;
- Совершенствование техники боевых приемов в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.

Надразделы	Разделы	Техническое действие в подразделах
Начальные технические действия	Дистанции	Дальняя Средняя Ближняя
	Стойки	Прямая-согнутая Фронтальная Левая-правая Узкая-широкая Длинная-короткая
	Удары без опоры	Удары на скорость от массы тела
		Удары по движущейся мишени

Основные технические действия		Удары на точность по мишени при собственном движении
-------------------------------------	--	---

Освоение элементов техники

1) Приемы передвижений:

- серия шагов вперед и назад, подскок;
- подскок и закрытие вперед;
- подскок и повторный подскок;
- серия шагов вперед и подскок;
- серия шагов назад и отскок;
- серия шагов назад и шаг вперед и подскок;
- серия шагов вперед и шаг вперед и подскок.

2) Техника ударов руками и ногами

Прямые удары руками:

- после подшагивания, проваливания с применением атаки набегания;
- из степа (с места) маскируя начало атаки ударами ног;
- отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия

атаки и во вторую, как предатаковую подготовку, для скрытия удара ногой и

применения ответной атаки.

Прямой удар ногой вперед:

- с места на сближение противника;
- с шагом; - после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад.

Прямой удар ногой в сторону:

- с места на стоящего противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад - удар.

Боковой удар вперед под 90 ° - лидирующий удар в тхэквондо является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой:

- с места на стоящего противника;
- с места на сближение противника;
- с шагом вперед для применения атаки опережением или контратаки;
- после подшагивания;
- из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки.

Спортсмены угрожают, друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;

- отшагивая назад - удар.

Действия нападения и защиты

Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основана на захвате инициативы и подготовки последующих атак, а также преодолении защиты противника.

Имитация атаки применяется для: демонстрации активности перед судьями; удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке, а также как защитное действие против намерений противника проводить атаку.

Имитация атак	Объем в %
<i>Применяемые одиночные удары:</i>	
- прямой удар ближней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
<i>Применяемые комбинации:</i>	
- передний прямой рукой - боковой в сторону	20
- передний прямой рукой - боковой удар ближней ногой	20
- передний прямой рукой - боковой удар дальней ногой	20
Итого:	100

Атака в защиту применяется для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника.

Атака в защиту	Объем в %
<i>Применяемые одиночные удары:</i>	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней ногой	15
<i>Применяемые комбинации:</i>	
- боковой удар в сторону ближней + дальней	20
- двойка руками	20
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Итого:	100

Атака из «степа» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакующего старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степе».

Атака из «степа»	Объем в %
<i>Применяемые одиночные удары:</i>	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар передней ногой сверху	10
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар передней рукой	5
<i>Применяемые серии:</i>	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону	10
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	10
<i>Применяемые комбинации:</i>	
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	10
- прямой ближней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	10
- прямой ближней рукой + прямой удар дальней ногой	10
Итого:	100

Атака на угрозы выполняется против противника, применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением.

Атака на угрозы	Объем в %
<i>Применяемые одиночные удары:</i>	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- прямой удар дальней ногой	10
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением	10
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением, с отскоком	10
<i>Применяемые серии ударов:</i>	
- двойка руками в прыжке	10

- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением + боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	10
- двойка руками + удар дальней ногой с вращением - боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками в прыжке	10
Итого:	100

Атака на вызов применяется спортсменами, которые умеют быстро демонстрировать начало проведения атаки в открытый сектор и переключаться на открывающийся сектор при встречном атакующем движении противника.

Атака на вызов	Объем в %
<i>Применяемые одиночные удары:</i>	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой	10
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар дальней ногой	10
<i>Применяемые серии ударов:</i>	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
<i>Применяемые комбинации:</i>	
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой	10
Итого:	100

Тактическая подготовка

- 1) Обучение тхэквондиста использованию боевых приемов во всех возможных тактических ситуациях;
- 2) Воспитание способности спортсмена правильно и своевременно решать тактические задачи соревновательного поединка.

Формирование основы тактического мастерства - назначение первого направления тактической подготовки тхэквондиста вообще и основное содержание тактической подготовки начинающего тхэквондиста.

Второе направление тактической подготовки - воспитание умения спортсмена правильно и своевременно решать тактические задачи соревновательного поединка.

Тактические компоненты, влияющие на выполнение действий:

- принятие решения для начала атаки с выбором момента по самоприказу на наступающего или отступающего противника;
- закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки;
- выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение контратаки;
- удлинение заданной атаки повторной атакой в защиту при распознавании благоприятной ситуации;
- переход в атаку после неудавшейся контратаки;
- выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника;
- нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара (запаздывающей защиты).

3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

1. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливается повышением требований к воспитательной работе в спортивных школах. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательных школ, коллектива педагогов.

Главная задача занятий - воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важная роль в нравственном воспитании - спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральная фигура воспитательной работы - тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции

лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. **Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи учебной (тренировочной) деятельности и общего воспитания.**

Занятие дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, которая достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах идет убеждение юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. В работе с детьми нужна строгая последовательности в увеличении нагрузок. Большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов занимают метод убеждения. Убеждения должны быть доказательными. Формулировка принципов поведения подкрепляется ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося, педагога.

Подготовка квалифицированного тхэквондиста, а тем более высококвалифицированного спортсмена - процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической и волевой подготовки, воспитания моральных сторон личности.

Тренер-преподаватель учитывает идейную и моральную основу педагогическую деятельность. Воспитание спортсмена-гражданина в нашей стране строится на основе гуманистических идеалов и демократических принципов, в духе патриотизма. Моральными опорами для российского спортсмена, позволяющими побеждать в труднейших ситуациях соревнований, где успех часто кажется невозможным, являются сознание ответственности перед командой, клубом, стремление прославить свою Родину. В основе усилий спортсменов и тренеров, направленных на достижение высоких результатов, лежат их моральные качества, воспитанные семьей, школой, армией и институтом.

Воспитанию патриотизма способствуют усилия тренеров, которые формируют любовь и привязанность спортсменов к родному городу, республике, сборной команде страны, желание бороться за успех своего

клуба, стремление к максимальным личным показателям для роста достижений команд, в составе которых они тренируются.

Большое воспитательное значение имеет развитие и сохранение спортивных традиций. Наиболее интересны встречи ветеранов спорта с юными спортсменами, проведение известными мастерами тренировочных занятий с детьми и юношами, введение единой формы и эмблем, обязательное их ношение на тренировках, специальное оформление спортивных баз и тренировочных залов.

Среди традиций важное место занимают различные юбилеи и события, периоды, сыгравшие большую роль в общих достижениях и отдельно взятых тхэквондистов. Упоминание о важных датах, поздравление команды или отдельного участника со стороны тренеров или руководителей в начале или конце тренировки создают хороший эмоциональный фон и оставляют след в сознании спортсменов.

Воспитательное значение имеют вывешенные в тренировочных помещениях афиши важных соревнований, фотографии лучших команд, отдельных спортсменов и тренеров, настенные фотовитрины, информационные сообщения о победах команд и конкретных победителях текущих соревнований, призывающих окружающих к спортивному совершенствованию.

Следует использовать все, что сделает тренировочные помещения родным домом спортсмена, куда бы он стремился, где бы с радостью проводил время. Желательно, чтобы украшение и оборудование тренировочного зала было делом не только обслуживающего персонала, но и тренируемых спортсменов. Этому можно периодически посвящать даже небольшую часть учебного времени, а также устраивать специальные субботники.

Воспитание следует сочетать с противодействием эгоизму, себялюбию, позерству, пренебрежительному отношению к партнерам, тренеру, противникам.

Дело тренера - создание в команде и клубе дружеской атмосферы, взаимопомощи, доброжелательности к товарищам по избранному виду спорта. Важен целенаправленный подбор тренировочных партнеров по характерам, личным склонностям, учет проблем их спортивного роста и возмужания.

В основе тренировки сильного со слабым партнером стоит передача опыта и стимулирование роста квалификации молодых спортсменов. Здесь нужна терпимость со стороны более опытных тхэквондистов к ошибкам молодых партнеров, увлечение их личным примером, шефство над подопечными для ускорения их спортивного роста. Педагог должен сделать все, чтобы избежать со стороны обучающихся пренебрежения к окружающим, демонстрации превосходства, неудовлетворенности ходом тренировок из-за различной квалификации партнеров. Спортсмену, уступающему партнеру по классу, следует прививать стремление сделать все для полноценного

насыщения тренировок более сильных занимающихся, тянуться за лидерами, быть их достойными.

Воспитательным целям служат показательные тренировки с приглашением друзей и родителей, ветеранов спорта, сотрудников клуба и спортивных судей, соблюдение требований спортивного церемониала. Подобные тренировки дисциплинируют занимающихся, повышают эмоциональный фон поединков, вызывают желание поднять уровень подготовленности и авторитет команды и клуба.

Спортивная этика - это совокупность норм и правил поведения, обязательных для тхэквондиста. Соблюдение общепринятого церемониала на занятиях (построение при объявлении результатов поединков и приветствий) - неременное условие организации учебного и соревновательного процессов.

Воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, спортивной этики должно сочетается с формированием у занимающихся необходимой культуры поведения в зале, во время тренировок.

Спортивный, нравственный и культурный рост спортсменов, как правило, находится в прямой зависимости от образовательного и культурного уровня тренера, его принципиальности, честности, педагогической одаренности и способности понять мотивы поступков учеников. В основе активного позитивного влияния на процесс воспитания тхэквондистов лежат примеры деятельности тренеров, их моральная чистота и убежденность в эффективности избранных методик тренировки, способность быть образцом выполнения служебного и общественного долга.

2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, 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.

Основные *задачи* психологической подготовки:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации, требующие преодоление трудностей.

В спортивной психологии выделяются *объективные и субъективные* трудности.

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

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

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развивать способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

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

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности связаны с личным переживанием успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением к своей спортивной деятельности. Проявляются отрицательные эмоции страха, неуверенность в своих силах, боязнь противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Причина - недостаточный объем информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие психологических барьеров не позволяют раскрыть полностью возможности и подготовленность обучающихся в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств обучающихся – важнейшая задача педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия в работе с юными спортсменами: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей, поощрения, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Основные средства преодоления объективных и субъективные трудностей - волевые действия обучающегося.

Волевые действия есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Выделяются три основных компонента:

- 1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- 2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действия;
- 3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью выполнить двигательное действие.

Этапы волевых действий:

- поставка цели и появление стремления достичь её;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, *как осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие.*

Средства волевой подготовки:

- физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств, связанных с большими мышечными усилиями и напряжениями;

- повторное выполнение физических упражнений, оказывающие наибольшее влияние на развитие силы и выносливости. Выносливость будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах;

- движения, связанные с развитием ловкости. При формировании ловкости приходится преодолевать много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с учетом темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий;

- упражнения, связанные с развитием быстроты;

- техническая подготовка спортсмена.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого

напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки - стадии формирования умений - особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний - в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений – все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия – в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитие волевых качеств у спортсмена в процессе технической подготовки будут сопровождать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект – совершается двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивости. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же – развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Нельзя не отметить и то, что в

развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь необходим контроль со стороны тренера. Очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

3. Восстановительные мероприятия

Основные восстановительные мероприятия:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут;
2. Ванны – за 30 минут до сна (t 36-38⁰ с добавлением «Хвойного экстракта»);
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха»;
4. Плавание в бассейне в течение 20-25 минут;
5. Массаж и самостоятельный массаж.

3.6. Система контроля и зачетные требования программы

1. Врачебно-педагогический контроль

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется Учреждением в соответствии приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и другими нормативными актами, принимаемыми федеральным органом управления в сфере здравоохранения.

В целях предупреждения нарушения здоровья обучающихся Учреждения предусмотрено:

а) проведение углубленных медицинских обследований специалистами ГБУЗ НАО «Ненецкая окружная больница» (отделение спортивной медицины), 1 раз в год (по графику);

б) наличие у обучающихся медицинских справок о допуске к занятиям на начало учебного года.

2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общефизической подготовленности

- бег на 30 метров;
- прыжки в длину с места;
- непрерывный бег 5 минут;
- челночный бег 3x10 метров;
- прыжки вверх с места;
- бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы;
- подтягивание из виса.

3. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

- количество ударов по мешку за 8 секунд из боевой стойки со средней дистанции (дистанция вытянутой ноги);
- количество ударов по мешку за 2 минуты из боевой стойки со средней дистанции (дистанция вытянутой ноги).

4. Упражнения по тестированию уровня технико-тактической подготовленности

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом. Уметь проводить учебный поединок с выполнением заданий и установок тренера.

5. Психологическая подготовка

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

6. Теоретическая подготовка

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий данному периоду обучения.

7. Техническое мастерство (обязательная техническая программа)

Знать и уметь выполнять формальные комплексы, базовые стойки, блоки, удары ногами и руками соответствующие данному периоду обучения.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного тхэквондиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств в отношении технической подготовки, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключению, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

4.2. Материально-техническое обеспечение

Для проведения и организации занятий с обучающимися требуется:

1. стационарное оборудование:

- мешки (пневмогидравлический, шарообразный, мешок «гигант»;
- груша с платформой;
- гимнастическая стенка и скамья;
- перекладина;
- «подушки»;
- гимнастический конь и козел;
- кольца;
- канат;
- весы напольные;
- зеркало достаточных размеров, позволяющее тхэквондистам контролировать свои движения.

Оборудование размещается в зале так, чтобы удобно было использовать его для занятий.

2. спортивный инвентарь:

- шлемы;
- перчатки с открытой ладонью;
- футы для защиты стопы;
- паховый бандаж;
- капа;
- защитные протекторы (предплечья, голени, корпуса);
- лапы;
- скакалки;
- набивные мячи разного размера и веса;
- теннисные мячи;

- гантели и другие гимнастические снаряды;

Личный инвентарь и личные средства гигиены (шлем, перчатки, защитные протекторы, капы, паховый бандаж, фут для защиты стопы, тренировочный костюм, полотенце, мыло, и т.п.) хранятся дома у обучающихся и приносятся на каждое занятие в спортивной сумке.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

Список рекомендуемой литературы для педагогов

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов, преподавателей институтов физической культуры [Текст] / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 182 с.: илл.
2. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура в начальных классах [Текст] / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Лелнтьева, С.М. Масленников. - М.: Владос - Пресс, 2001. - 176 с.
3. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений 9 - 11 классы [Текст] / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Лелнтьева, С.М. Масленников. - М.: Владос, 2003. - 208 с.
4. Калашников Ю.Б. Тактика ведения спарринга в тхэквондо - ИТФ: Сборник научно-методических статей [Текст] / под общ. ред. проф. Ю.Б. Калашникова. - М.: Российская государственная академия физической культуры, 2000. - 107 с.
5. Капилевич Л. В., Давлетьярова К.В. Общая и спортивная анатомия: Учебное пособие [Текст] / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
6. Крутецкий В.А., Лукин Н.С. Психология подростка [Текст] / В.А. Крутецкий Н.С. Лукин. - М.: Просвещение, 1965. - 303 с.
7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие [Текст] / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка-Пресс, 2000. – 296 с.
8. Ломейко Е.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физкультуры [Текст] / Е.Ф. Ломейко. - Мн.: Минск, 1980. 39 с.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
10. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях. – М.: Терра - спорт, 2000. - 192 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 176 с.
12. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат [Текст] / А.В. Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 112 с.

13. Родионов А.В. Психология спортивного поединка [Текст] / А.В. Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 128 с.
14. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях [Текст] / В.М. Романов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 189 с.
15. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений [Текст] / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: Владос - Пресс, 2002. 608 с.
16. Судзиловский Ф.В. Анатомия мышечной системы: Учебное пособие для студентов 1 курса [Текст] / Ф.В. Судзиловский. - СПб., 1997. - С. 53-56.
17. Федерация тхэквондо ИТФ России [Электронный ресурс] // Официальный сайт Общероссийской общественной организации Федерация тхэквондо (ИТФ) России, опубликовано URL: <http://itf-russia.ru/entrance>. (Дата обращения: постоянно).
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. 480 с.
19. Чой Хонг Хи. Энциклопедия таэквон-до [Текст] / Чой Хонг Хи. - М.: Международные отношения, 1991. - 765 с.
20. Шарипов А.Ф., Малков О.Б. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах [Текст] / А.Ф. Шарипов, О.Б. Малков. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 220 с.
21. Шулика Ю.А., Ключников Е.Ю. Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов и педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва [Текст] / колл. авторов под общ. ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов н / Д: Феникс, 2007. – 798 с.: илл.

Список рекомендуемой литературы для родителей и детей

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника [Текст] / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2011. - 329 с.: илл.
2. Акбашев Т.Ф. Первые шаги в «Педагогику жизни» [Текст] / Т.Ф. Акбашев. - Чел.: Издательство ТОО «Вервия», 1995. 89 с.
3. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас» [Текст] / С.А. Батечко, В.С. Бирюков, Е.К. Арийчук, Н.А. Деревянко. - Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
4. Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников [Текст] / А.С. Галанов. - М.: Речь, 2007. - 160 с.: илл.

5. Кириллова Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников [Текст] / Ю.А. Кириллова. - М.: Детство-Пресс, 2010. - 832 с.: илл.
6. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей [Текст] / О.В. Козырева. – М.: Просвещение , 2003. – 112 с.
7. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет [Текст] / Алан Пирсон, Дэвид Хокинс. - М.: АСТ, Астрель, 2011. - 320 с.: илл.
8. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет и родителей [Текст] / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
9. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет [Текст] / М.: Просвещение, 2007. – 304с.: илл.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми младшего школьного возраста / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2011. – 144 с.: илл.
11. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников [Текст] / Т.е. харченко. - М.: Детство-Пресс, 2010. - 378 с.: илл.

5.2. Интернет сайты

1. www.gtftaekwondo.com;
2. www.tkdrussia.ru;
3. www.itf-russia.ru;
4. www.youtube.com/user/FightNerds – канал про единоборства «Боевые ботаники».