

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»
(ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

Рассмотрено
на заседании Экспертного совета
ГАНОУ ВО «Региональный центр
«Орион»
Протокол №____
от «__»_____2022г.

«Утверждаю»:
Директор ГАНОУ ВО
«Региональный центр «Орион»
_____ Н.Н. Голева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по тхэквондо**

Направленность: физкультурно-спортивная

Профиль: тхэквондо

Возрастная категория: 14-17лет

Срок реализации программы: 38 часов

г. Воронеж

2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение и закрепление знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (тхэквондо), укрепление здоровья всех спортсменов в течение всего тренировочного периода.

Цель реализации Программы в системе дополнительного образования - удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых и закреплённых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (легкая атлетика).

Задачи реализации Программы в системе дополнительного образования:

- стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья тренирующихся, организация свободного времени и содержательного досуга.

Достижение целей и задач Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

обучение движениям (двигательным действиям в избранном виде спорта (тхэквондо)).

Реализация Программы предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);

- 3) построение образовательной и деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Нормативные основания разработки и реализации Программы:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19 г. «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 (зарегистрирован

Минюстом России 20.08.2014, регистрационный № 33660);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказ Департамента физической культуры и спорта Воронежской области от 27 июля 2020 № 473-ОД « О внесении изменений в приказ Департамента физической культуры и спорта Воронежской области от 13 мая 2020 № 401-ОД « О продлении действий мер по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Воронежской области в связи с распространением новой коронавирусной инфекции».

Отличительной особенностью Программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в показателях его физического и психологического здоровья.

Среди **подходов к системе отбора обучающихся для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе** можно отметить:

- возраст 14-17 лет;

- отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям тхэквондо.

Максимальный объём тренировочной нагрузки:

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
тренировочный этап	Весь период	8	16	20	до 18

2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Тренировочный этап	
		%	Часы (38 ч/14дн)
1	Общая физическая подготовка	65	21
2	Специальная физическая подготовка	14	6
3	Техническая подготовка	11	5
4	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	5	3
5	Участие в контрольных соревнованиях	5	3
	ИТОГО:	100%	38

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ, КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Темы/разделы обучения	Кол-во часов (18ч./нед.) (38ч./14дн.)	Дидактические единицы
1.Общая физическая подготовка (21ч./14дн.)			
1.1	Развитие силы	12ч	Бег в гору на отрезках 20-30 метров, бег в воде, многоскоки в воде и на песке, прыжковые упражнения («лягушка», «воробей») в затрудненных условиях, силовые упражнения с тяговым устройством и утяжелителями.
1.2	Развитие быстроты	2ч	Повторный бег на отрезках от 60 до 10 метров. Бег из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направлениями. Упражнения на расслабление.
1.3	Развитие выносливости	3ч	Длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Переменный бег., кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течении 2-4 мин. (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.) Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде.

1.4	Развитие ловкости	2ч	Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
1.5	Развитие гибкости	2ч	Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой. с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полу шпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.
2.Специальная физическая подготовка (6ч/14дн.)			
2.1	Развитие силовы	2ч	По программе групп начальной подготовки 3-го года обучения, дополнительно упражнения с небольшими отягощениями. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощениями. Применение резиновых амортизаторов, эспандеров и т.п.
2.2	Развитие быстроты	1ч	Увеличивается длина дистанции до 60-150 метров. Вводится метод повторного выполнения упражнений.
2.3	Развитие выносливости	1ч	Увеличение кроссовой работы до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийном интервале тренировки), интервалы между сериями 10-15 минут. Вводятся различные варианты переменного бега и круговой тренировки.
2.4	Развитие ловкости	1ч	Целесообразно использовать сложные эстафеты с преодолением полосы препятствий, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, упражнения, требующие высокой координации движений., футбол.

2.5	Развитие гибкости	1ч	Количество повторений рекомендуется увеличивать.
3.Техническая подготовка (5ч/14дн.)			
3.1		5ч	<p>Работа первым номером (одиночная атака, серийная атака), атака с переключением (атака в корпус перевод на голову и наоборот удар в голову перевод на корпус), атака серийная с переключением (первый удар в корпус, второй с переводом корпус -голова)</p> <p>Работа вторым номером (отработка контратаки, первый номер идет в атаку, второй номер делает контратаку в открытую зону), работа на серийную контратаку (первый номер делает первое движение вперед, второй контратаку, первый продолжает второй отвечает) тоже самое с переключением корпус-голова-корпус.</p>
4.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (3ч/14дн.)			
4.1	Тактическая подготовка	1ч	Работа над проведением боя (работа в первом раунде, работа во втором раунде, работа в третьем раунде), а также как вести поединок в 4 раунде (до золотого бала)
4.2	Теоретическая подготовка	1ч	<p>Прохождение дистанционного курса антидопинг «РУСАДА»</p> <p>Изучение правил соревнований по тхэквондо.</p>
4.3	Психологическая подготовка	1ч	<p>Направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.</p> <p>Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности,</p>

			<p>самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.</p> <p>Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:</p> <p>1) Вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.</p> <p>2) Комплексные средства - всевозможные спортивные и психологические упражнения.</p>
5.Участие в контрольных соревнованиях (3ч/14дн.)			
5.1		3ч	Имитация соревновательного дня (5-6 поединков) 2-3 боя в первой половине дня , во второй половине полуфинал-финал (работа 3 раунда по 2 мин)
	ИТОГО	38ч	

Теоретическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить тренирующихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном стадионе (манеже). Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за свое решение заниматься физической культурой и спортом и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмыслить и анализировать свои действия. Механически выполнять указания тренера.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется

текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований по данному виду спорта.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- упражнения для комплексного развития качеств.

Общеразвивающие упражнения.

- упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

- упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- подвижные игры

Специальная физическая подготовка.

СФП –это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

- 1) развитие физических способностей, необходимых для избранного вида спорта;
- 2) повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- 3) формирование телосложения спортсмена с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Упражнения для СФП подбираются тренером с учетом вида спорта, на который зачислены занимающихся, а также их возрастом и физической подготовленности.

Содержание специальной физической подготовки указывается в недельном плане-графике конкретной группы.

Техническая подготовка

Техническая подготовка. Для достижения наилучшего результата в тхэквондо необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, это еще и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы.

Расчеты на большую физическую силу, вдохновение, случайность, которые якобы могут заменить технику, никогда не оправдываются. Конечно, высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать

сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым. Повышению способности проявлять эти качества в избранном виде тхэквондо способствует более широкое использование облегченных и затрудненных условий (применение различных отягощений). Надо также больше пользоваться соревновательным методом.

Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

При современном высоком уровне спортивных достижений без глубокой работы над совершенствованием техники с использованием всех имеющихся в наше время средств ее изучения (биомеханика, кинематографирование, видеомагнитофонная запись, динамометрические устройства и др.) нельзя двигаться вперед и показывать высокие результаты в технически сложных видах спорта.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результаты самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

Главное в совершенствовании техники тхэквондо — методы и средства, с помощью которых создается правильное представление о технике движений и соответствующем практическом овладении ею, а также возможность объективной оценки выполнения, определения ошибок и их исправления.

. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

4.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММЫ

Принципы спортивной тренировки

Каждое тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1.общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2.спортивные: направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3.методические:

- *принцип опережения* - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- *принцип постепенности* - поэтапное увеличение объема тренировочных нагрузок;

- *принцип индивидуальности* - построение различных вариантов тренировочных заданий, учитывая особенности каждого спортсмена

Средства, методы спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на **3** группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения; -
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Основными формами образовательного/тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольной тренировки и предусматривает выполнение тестов - индикаторов освоения программы.

Контрольная тренировка проводится по итогам освоения Программы спортсменами и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы (теоретический материал)

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80% комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.