

Департамент образования муниципального образования город Краснодар
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования городская детско-юношеская спортивная школа МО
город Краснодар

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» июля 2021 года
Протокол № 6

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ГДИЮСШ
МО г. Краснодар
В.Э.Шолухов
от «31» августа 2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТХЭКВОНДО»**

Уровень программы: ознакомительный, базовый
Срок реализации программы: 2 года: 552ч (1 год 276ч.; 2 год 276ч.)
Возрастная категория: 5-7 лет (ознакомительный уровень); 8-18 (базовый уровень)
Состав группы: до 25 человек
Форма обучения: очная, дистанционная
Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 30



Авторы составители:
Данилова Ирина Сергеевна заместитель директора по методической работе
Корнижная Диана Александровна тренер-преподаватель по тхэквондо

г. Краснодар 2021

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.»

1.1	Пояснительная записка.	стр. 3
1.1.1	Направленность программы.	стр. 4
1.1.2	Актуальность программы, новизна, педагогическая целесообразность.	стр. 4
1.1.3	Отличительная особенность программы.	стр. 5
1.1.4	Адресат программы.	стр. 5
1.1.5	Цели и задачи программы.	стр. 6
1.1.6	Уровень программы, объем и сроки	стр. 7
1.1.7	Форма обучения (очная и дистанционная и (или) комбинированная).	стр. 7
1.1.8	Режим занятий.	стр. 8
1.1.9	Особенности организации образовательного процесса.	стр. 8
1.1.10	В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения (программа разноуровневая).	стр. 9
1.2.	Содержание программы.	стр. 10
1.2.1.	Учебный план программы.	стр. 10
1.2.2.	Содержание учебного плана.	стр. 11
1.2.3.	Планируемые результаты.	стр. 28
1.2.3.1.	Предметные результаты.	стр. 28
1.2.3.2.	Личностные результаты.	стр. 28
1.2.3.3.	Метапредметные результаты.	стр. 28

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.»

2.1.	Календарный учебный график программы.	стр. 30
2.2.	Условия реализации программы.	стр. 31
2.3.	Формы аттестации.	стр. 32
2.4.	Оценочные материалы.	стр. 34
2.5.	Методические материалы.	стр. 35
2.6.	Рабочие программы (модули).	стр. 37
2.7.	Список литературы.	стр. 42

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемый результат».

1.1. Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 года-Информационное письмо 09-3242 от 18 ноября 2015 года.
10. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).
11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.
12. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

1.1.1. Направленность – физкультурно-спортивная. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо является модульной и предназначена для системы дополнительного образования детей.

В предлагаемой программе представлены необходимые условия для личностного развития детей, позитивной социализации и профессионального самоопределения, социализации и адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации и творческого труда, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом. Обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания детей, формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, подготовка спортивного резерва, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов.

1.1.2. Актуальность программы обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств. Родители и педагоги стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной самореализации. Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. Программа помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений развивает не только чувство ритма, укрепляет скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Новизна программы заключается в комбинировании материалов нескольких программ, выделении наиболее важных принципов и содержательных элементов, строгом соблюдении принципа последовательного увеличения сложности выполнения заданий, задействовании большого количества игровых упражнений и спортивных игр.

Педагогическая целесообразность обусловлена учетом и опорой на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки тхэквондиста и исходные общие требования, зафиксированные в международных квалификационных нормативах тхэквондо. Используемые в тхэквондо методы психофизического воспитания формируют навыки саморегуляции, позволяющие противостоять стрессам современной жизни, давая человеку возможность сконцентрировать силы на достижении своей жизненной цели, на решении конкретных задач, возникающих проблем. Занятия способствуют развитию социальной активности, целеустремленности. Осознание собственной силы и возможностей формирует нормальную самооценку и снижает агрессивность учащихся.

1.1.3. Отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у учащихся целостной системы ценностных ориентаций. К освоению программы допускаются учащиеся возраста 5-7 лет, не зависимо от жизненной ситуации без предъявления требований к уровню физической подготовленности;

- за счет привлечение максимально возможного числа детей у тренера-преподавателя появляется возможность просмотреть талантливых в спортивном отношении учащихся на основе двигательной одаренности;

- программа не предусматривает подготовку учащихся к прохождению промежуточной и итоговой аттестации (сдача контрольно - переводных нормативов).

Специфической особенностью тренировочных занятий является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие, а также нравственных, эстетических качеств.

При занятиях необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой учащихся, доброжелательная и активная среда.

1.1.4. Адресат программы. Примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучения по данной программе. Рекомендуются принимать учащихся 5-18 лет, любящих заниматься спортом. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Для каждого возраста имеет значение коллектив, его общественное мнение, отношения со сверстниками, оценки их поступков и действий. Учащийся стремится завоевать в глазах сверстников авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявление стремления к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

Старшие подростки 12-14 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Проявляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Дети этого возраста испытывают внутреннее беспокойство. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряжённее их жизнь, тем она им более нравится. Авторитет взрослого больше не существует. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старшего уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений. Дисциплина может страдать из-за

«группового» авторитета. Возрастные особенности у подростков 14-18 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны, хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности.

1.1.5. Цели и задачи программы.

Ознакомительный уровень. Путем пробного погружения в предметную сферу создать активную мотивирующую среду для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения им овладения элементарной компонентной грамотностью, что позволит сделать в дальнейшем осознанный выбор. Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение элементам борьбы.

Базовый уровень. Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду (направлению) деятельности. Освоение базовых знаний, умений и навыков по определенному виду деятельности. Расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам для дальнейшего творческого самоопределения, развитие личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых.

Задачи:

1. Образовательные:

обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических элементов тхэквондо;

обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;

обучение правилам поведения на занятиях.

2. Воспитательные:

воспитание интереса к занятиям тхэквондо

воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;

воспитание коммуникативных навыков.

3. Развивающие:

формирование познавательной активности;

развитие кондиционных и координационных способностей;

овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

овладение правилами судейства соревнований;

приобретение соревновательного опыта;

формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений, уровень «двигательной находчивости». Основными формами тренировочных занятий в ГДЮСШ являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, участие в оздоровительном лагере. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом чувствительных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

1.1.6. Уровни программы, объем и сроки.

Общеразвивающая программа включает общую физическую, специальную физическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Ознакомительный уровень 5-7 лет, общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Для детей 5-7 лет: 5 минут – организационный момент, 20-25 минут образовательная деятельность, 5-10 минут – динамическая пауза, 10 минут – рефлексия, подведение итогов.

Срок реализации 46 недель (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 1 – 276 часов.

Базовый уровень 8-18 лет, общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Для детей 8-18 лет: 5 минут – организационный момент, 35 минут образовательная деятельность, 5 минут – рефлексия, подведение итогов.

Срок реализации 46 недель (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 2 – 276 часов.

Общий срок реализации программы – 2 года. Программа реализуется в течение учебного года.

1.1.7. Форма обучения по данной программе – очная. Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН) и согласно утвержденного расписания.

Реализация данной программы возможна с применением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения учащихся. То есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

МБОУ ДО ГДЮСШ разработаны учебно-методические материалы по каждому модулю программы позволяющие осуществлять электронное обучение с применением дистанционных технологий. Материалы расположены на интернет ресурсе, всю информацию можно найти на сайте организации по ссылке <http://gdush.centerstart.ru>. Доступ к дистанционным методическим материалам имеют все тренеры-преподаватели МБОУ ДО ГДЮСШ.

1.1.8. Режим занятий.

Ознакомительный уровень общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание. Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 1 – 276 часов.

Базовый уровень общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 2 – 276 часов;

Рекомендованный режим занятия

Таблица № 1

Возраст учащихся	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
5-7 лет	2*45 мин	3	276	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
8 лет -18 лет	2 *45 мин.	3	276	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса. Организация тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальным учебным планам, разработанным и утвержденным директором.

Состав группы постоянный 10-25 учащихся, **занятия** (индивидуальные и групповые), **виды занятий** по программе определяются содержанием программы, основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

тренировочных сборах, беседы, просмотр учебных, документальных и др. фильмов, соревнований, инструкторская и судейская практика.

Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстрированного материала, просмотр презентаций и их дальнейшее обсуждение, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы. Практические занятия – тренировка, мастер-классы, игровые занятия и конкурсы (с готовыми правилами: игры-соревнования, ролевые игры), ведение «Дневника спортсмена», метод проектов.

В среднем один раз в месяц организуются участие в соревнованиях, конференциях, конкурсах. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа в подгруппах, редколлегии отчета о соревнованиях, анализ и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, с фотографом и т. п.)

Условия приёма регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования городской детско-юношеской спортивной школы город Краснодар.

1.1.10. В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения (программа разноуровневая).

Данная дополнительная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы разноуровневой подготовки спортсменов:

Принцип безопасности – учащиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в спортивных залах и на спортивных площадках, знакомятся с основами избранного вида спорта, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

Принцип постепенности - необходимые знания и навыки формируются постепенно, от простого к сложным. Подобные темы рассматриваются под разными углами, с усложнением и дополнением на последующих годах обучения.

Принцип системности - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип демократизации – учащимся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения.

Ознакомительный уровень (один год обучения) предполагает освоение основ физкультурно-спортивной деятельности, которые формирует общую и целостную картину изучаемой программы. Программа осуществляется в учебном году длительностью 276 часов и направлена на формирование знаний, умений и навыков по избранному виду спорта. Осуществление программы предполагает занятия с основным составом МБОУ ДО ГДЮСШ. Результатами ознакомительного уровня является овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта и применение их на практике. Развитие ценностного отношения к физической культуре и спорту, к своему здоровью, к труду, к другим людям через спортивную деятельность.

Базовый уровень обучения длится учебный год (один год обучения). Количество часов – 276 часов. В этот период обучения предполагается расширение спектра специализированных знаний в области избранного вида спорта, формирование специальных знаний и практических навыков деятельности.

1.2. Содержание программы.

Программа состоит из 2 образовательных модулей: модуль 1 (276 часов), модуль 2 (276 часов). В программу могут вноситься необходимые коррективы в соответствии с местными условиями и возможностями, может изменяться количество часов на изучение отдельных тем, а также их последовательность в рамках конкретного модуля.

1.2.1. Учебный план.

Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)

Таблица №2

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2. Основы подготовки				
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.	История развития тхэквондо	2	2	
3.	Воспитательная роль тхэквондо	2	2	
4.	Общая физическая подготовка	120		120
5.	Специальная физическая подготовка	40		40
6.	Специально подобранные упражнения	30		30
7.	Техническая подготовка	20		20
8.	Тактическая подготовка	20		20
9.	Психологическая подготовка	5	5	
10.	Подготовка к соревнованиям	3	3	
11.	Медицинский контроль	2	2	
12.	Техника безопасности при занятиях тхэквондо	2	2	
13.	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
14.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
15.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
16.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
17.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
18.	Самостоятельная работа	4		4
19.	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
20.	Система контроля и зачетные требования	9		9
21.	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252

Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)

Таблица №3

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития тхэквондо	2	2	
2.2	Воспитательная роль тхэквондо	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях тхэквондо	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252

1.2.2. Содержание учебного плана

Теория и методика физической культуры и спорта.

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у учащихся наличие системы знаний,

выяснить, какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом).

Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений, правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Для проверки усвоения теоретического материала дополнительной общеразвивающей программы, организуют промежуточную или итоговую аттестацию. Промежуточная аттестация направлена на проверку усвоения теоретического материала с целью перевода учащегося на следующий год обучения. Итоговая аттестация направлена на проверку усвоения теоретического материала по итогам всей программы, с целью перевода на следующий этап подготовки.

План теоретической подготовки учащихся

Таблица №5

<i>п/п</i>	<i>Наименование темы</i>	
	Физическая культура и спорт	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к защите Родины.
	Краткий обзор истории тхэквондо	Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо в древнем мире, средневековье, современное развитие
	Правила соревнований	Форма тхэквондиста для юношей и девушек
	Анатомо-физиологические особенности организма человека	Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.
	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закалывания.

Общая и специальная физическая подготовка.

Решающую и основополагающую роль в подготовке тхэквондиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (у новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться

поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки. Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Общая физическая подготовка.

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Общая сила - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или около предельное напряжение мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические). В соответствии с этим, для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

Метод меняющихся нагрузок. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы

Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у тхэквондиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

Изометрический метод. Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает тхэквондист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузок.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с

высоты и другие.

Общая выносливость — как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения тхэквондиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, тхэквондисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной систем.

С этой целью используются следующие методы:

Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений. Интенсивность определяется количеством повторений упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

Общая быстрота — это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

скорости реакции;

соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;

частоты смены одних движений другими;

совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать, возможно, быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с меньшей нагрузкой, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту. Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений тхэквондиста. С этой целью выполняют специальные

упражнения.

Общая ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость тхэквондиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости необходимо:

Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители, совершенствовать координацию различных движений.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой») упражнения на «мосту».

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если тхэквондист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, – совершенствуется ловкость. Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит тхэквондист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный спорт) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Тхэквондист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой тхэквондист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия тхэквондо. Техника тхэквондо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни». Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.

4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных ранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для тхэквондиста.
11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами тхэквондо.

Общая гибкость - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того, чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большей нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц. Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

- упражнения, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц;
- упражнения, в которых движение сустава доводится до предела за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительностью, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Упражнения для развития общефизических качеств

Организующие команды (на русском и корейском языках) и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!» «Чхарёт»; выполнение команд «Вольно!» «Шно», «Приготовиться!» «Чумби», «Шагом марш!» «Си джак», «На месте стой!», «Баро, гыман»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Вен торо» и «Направо!», «Орын горо»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег.

Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег.

Прыжки с места, спиной вперед, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

Упражнения с гимнастической палкой:

наклоны туловища, держа палку в различных положениях:

маховые и круговые движения руками, переворачивания, выкручивания и вкручивания;

переносы ног через палку;

подбрасывания и ловля палки.

Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Упражнения с набивным мячом. (вес от 1 до 3 кг)

сгибание и разгибание рук.

круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием.

ОРУ с набивными мячами.

Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

Упражнения на гимнастических снарядах:

на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.;

на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.;

на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения:

Группировка сидя, в приседе, лежа на спине.

Кувырки вперед и назад.

Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо.

Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках.

Переворот боком (левым, правым).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

Подтягивания различными хватами;

отжимания на кулаках, на ладонях;

отжимания с широко/узко поставленными руками и т. д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

прыжки на двух ногах из приседа;

прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет

повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

наклоны стоя к выпрямленным ногам;

полушпагат и шпагат;

опускание в мост из стойки с помощью рук;

махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

акробатические упражнения:

кувырки вперед, назад;

кувырок вперед через препятствие;

переворот боком.

Упражнения на равновесие.

Избранный вид спорта Тхэквондо (кор. 태권도?,跆拳道?, также неверно «таэквондо», калька с английского Taekwon-do) — корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног и рук в бою. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трех слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «-до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги).

По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

На королевских гробницах династий Когурё (37 год до н. э. — 668) изображены воины, выполняющие отдельные приёмы в стойках, характерных для современного тхэквондо.

С 1989 года известно в СССР Основные команды тхэквондо:

Чхарёт — смирно

Кенне — поклон

Чунби — приготовиться

Апссоги-чунби — боевая стойка

Массоги-чунби — начать бой

Сиджак — начать, сделать

Баро-закончить

Кукирокюне-приветствие государственной символике

Обычно данные команды исходят от сабомнима (тренера) в начале и конце тренировки. Поклоном спортсмены-ученики приветствуют учителя, тем самым также показывая его превосходство и уважение.

Команды во время спарринга:

Чонъ — синий (боец в синем протекторе)

Хонъ — красный (боец в красном протекторе)

Чунби — готовься! (спортсмены становятся в боевую стойку, делают выкрик в знак готовности)

Сиджак — начать!

Кыман — закончить!

Кенго — штрафная половина балла (чаще всего штрафуют за удары ниже протектора, толчки соперника, захваты его ног, блокирование ударов ногами или коленями, пассивное ведение боя, уклонение от схватки, выходы за пределы даянга, пререкания с рефери, имитацию травмы)

Камджом — штрафной балл (даётся за «жестокий» ряд нарушений правил, например, умышленный удар рукой в лицо, что категорически запрещено в WTF, атака упавшего соперника, умышленные удары коленями и локтями, умышленные удары головой.) Также, штрафным баллом может наказываться неспортивное поведение спортсмена или его секундантов. Например, оскорбление судьи, соперника или его секундантов.


Калле — остановка боя (судья ставит руку между спортсменами, остановка поединка) Кесок — продолжение (судья резко убирает руку)

Халле — внимание

Федерации тхэквондо

Крупнейшими федерациями тхэквондо являются Международная федерация тхэквондо (ITF), основанная в 1966 году, Всемирная федерация тхэквондо (WTF), основанная в 1973 г. и Глобальная федерация тхэквондо (GTF), основанная мастером Пак Джунтхэ в 1990 году. В 1980 году Всемирная федерация тхэквондо получила признание Международного олимпийского комитета.

Пояса

В тхэквондо имеется собственная система выдачи поясов: существует 10 разрядов -«гыпов» — цветных поясов и 9 степеней (данов) — чёрных. В зависимости от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4–5 лет, если тренироваться 2–3 раза по 1,5 часа. Чтобы получить 2-й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан — два года, 4й — три, и так далее. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться помощниками учителя (по-сабом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (сабом), а обладатели 7-го — 8-го дана считаются мастерами (сахюнним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером— сасонним[2]. Гып (от кор.  — уровень) — ученическая степень, уровень техники и физического развития ученика, а также уровень его духовности

10 гып - Белый пояс

9 гып - Бело - жёлтый пояс

8 гып - Жёлтый пояс

7 гып - Жёлто - зелёный пояс

6 гып - Зелёный пояс

5 гып - Зелено - синий пояс

4 гып - Синий пояс

3 гып - Сине - красный пояс

2 гып - Красный пояс

1 гып - Красно - чёрный пояс

1 дан - Чёрный

В тхэквондо ВТФ после красного 2 гыпа идёт коричневый 1-й гып, после него тхэквондист, не достигший 15 лет возраста, может получить чёрный с красной полоской по центру пояса — это детский чёрный 1-й пхум, после 15 лет автоматически становится 1-м даном.

Техническая подготовка.

Стойки:

Наранхи соги - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

Дючум соги - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

Ап соги - высокая стойка;

Ап куби - длинная стойка.

Удары руками:

Баро хируги - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

Банде хируги - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

Блоки:

Арэ макки - защита нижнего уровня;

Ольгиль макки - защита верхнего уровня.

Удары ногой:

Ап чаги - удар ногой вперед;

Миро чаги - удар ногой вперед всей ступней;

Долле чаги - удар ногой по окружности.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики.

Тактика – раздел теории, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы. Тактика самый динамичный элемент игровой деятельности. Тактическая подготовка находится в прямой зависимости от вида спорта и соревнований, подготовленности спортсмена и действий соперников.

Обычно в тхэквондо различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях по тхэквондо; специальная тактическая подготовка – на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Тактика тхэквондо в ее совершенном виде – это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Вообще же понятие «тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения борьбы, подчиненные определенному замыслу и плану достижения цели. Смысл тактики спортсмена, занимающегося каратэ, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои

возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Основа спортивно-тактического мастерства – это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются научно-практические сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в тхэквондо, тенденциях их развития, правилах применения и условиях, при которых они оказываются наиболее эффективными, а также обобщенная информация о 15 реальных и потенциальных спортивных соперниках (их сильных и слабых качествах, излюбленной тактике, особенностях подготовки и т. д.). От широты и глубины таких знаний во многом зависят целесообразность, основательность и гибкость тактических замыслов и планов спортсмена.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики. Это, в частности, умения и навыки выработки тактических замыслов, планов, переработки информации, оценки соревновательных ситуаций и принятия решений, а также двигательные умения и навыки, необходимые для успешного решения тактических задач в процессе состязаний.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такой, который с наибольшей вероятностью приведет к успеху. Особенно велика роль оперативного тактического мышления в тхэквондо, где оно зачастую является решающим фактором победы.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и проявлением уровня ее физических качеств. В тхэквондо средствами тактики являются дистанция, передвижения, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа и ритма, атака, защита, контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контриемов).

Форма тактики – это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы. Следует различать групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того, применяются ли они для нападения или защиты. Также следует различать активную и пассивную тактику. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы

противнику. Активная тактика – это навязывание противнику действий, выгодных для себя.

Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой тхэквондо. Путь к этому – постоянное усложнение ситуаций, характерных для тхэквондо, развитие способности действовать осознанно в самых сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль над выполняемыми движениями.

Исходным в тактике является общий тактический замысел – принцип ведения поединка, вырабатываемый, как правило, до встречи с соперником в качестве основной линии организации действий и преодоления противодействия соперников на пути к достижению цели. Тактический замысел в тхэквондо часто исходит из стремления навязать противнику невыгодную для него манеру ведения поединка.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

создание целостного представления о поединке;

формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;

решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Реализация тактического плана действий означает подчинение противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость борец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе поединка осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику, тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки. Поэтому на занятиях по тхэквондо необходимо исходить из того, что тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

Психологическая подготовка.

В общей системе подготовки тхэквондиста все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных спортсменов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей специальной психологической подготовки является, воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе, как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

Коллективизм;

Дисциплинированность;

Общественную активность;

Трудолюбие;

Принципиальность;

Гуманизм, патриотизм, интернационализм;

Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку. Потому, как будет действовать тхэквондист под влиянием мотивов, можно говорить о «силе воли». Если в этой внутренней борьбе побеждает целевая установка («нужно» оказывается сильнее «хочу»), то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью достижения цели), то говорят о слабой воле.

Воспитание волевых качеств.

Воля выражается в способности тхэквондиста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности бойца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Способность тхэквондиста преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто спортсмену гребуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы тхэквондист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника тхэквондист использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если тхэквондист при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет, и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то тхэквондист может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными тхэквондистами позволяет совершенствовать специальную смелость.

Участие в соревнованиях.

Учащиеся могут принимать участие во внутришкольных первенствах по ОФП и СФП. Так же о могут участвовать во внутригрупповых товарищеских встречах. Это научит будущих тхэквондистов подготовке к соревнованиям.

Медицинский контроль.

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям тхэквондо состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования на спортивно - оздоровительном этапе является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления на этап спортивного оздоровления необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям тхэквондо от участкового врача по месту жительства.

Самостоятельная работа.

Для полноценного усвоения материала дополнительной общеразвивающей программы по избранному виду спорта, программой предусмотрено ведение самостоятельной работы. На самостоятельную работу учащихся отводится 5% времени от общего времени учебного плана.

На спортивно-оздоровительном этапе самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических и практических знаний и умений учащихся; развития познавательных способностей и активности учащихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

В тренировочном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: школьная (выполняется на тренировочных занятиях, под непосредственным руководством тренера - преподавателя и по его заданию); нешкольная (выполняется по заданию тренера - преподавателя, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

Формы и виды самостоятельной работы учащихся: ведение дневника самоконтроля, посещение соревнований, выполнение творческих заданий.

Виды заданий для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер. Учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности учащихся.

Перед выполнением учащимися внешкольной самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный

объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

В процессе инструктажа тренер – преподаватель предупреждает учащихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами учащихся на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений учащихся.

Система контроля и зачетные требования аттестация.

Аттестация проводится с целью определения уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по избранному виду спорта «ТХЭКВОНДО» и для перевода.

Задачами аттестации являются:

- выявление степени практических умений и навыков у учащихся в избранном виде спорта;

- определение уровня физического развития учащихся;

- внесение необходимых изменений в содержание и методику программы.

Аттестация учащихся проводится на основании приказа директора ДЮСШ.

Аттестация проводится в форме сдачи нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа представлены в приложении № 1.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры.

Сила: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстрота: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкость: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м;

гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол;

подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливость: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, круговые движения шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом, перешагивания через набивной

мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка па руках; пере ползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы 20 пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды.

Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча. Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Эстафета - игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

Формы обучения, методы и приемы организации образовательного процесса, дидактические материалы и средства технического обеспечения программы

Таблица №6

п/п	Тема занятия, тематический модуль	Формы обучения	Методы и приемы организации учебного процесса	Дидактические материалы, литература и методические пособия	Материально-техническое оснащение	Формы проведения занятий
	Вводное занятие	Беседа, лекция, инструктаж	Словесный, объяснительно-иллюстрационный	Фотографии, видеофильмы, учебники и справочники	Проектор, компьютер	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
	История развития тхэквондо	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тесты, раздаточный материал, Плакаты, презентации, видеофильмы	Доска, проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование, зачетное практическое занятие
	Техническая и тактическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Справочная литература, таблицы, плакаты, раздаточный материал, презентации	Проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
	Общая и специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Отягощение, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения целостный, расчлененный	Справочная литература по тхэквондо; фото и видео материалы, презентации	Спортивный зал и т.д.	Соревнования, участие в походах
	Основы гигиены, первая медицинская помощь	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тесты, раздаточный материал, плакаты, презентации, видеофильмы	Проектор, компьютер	Устный опрос, наблюдение, тестирование

1.2.3. Планируемые результаты.

При условии успешной реализации данной программы, к концу учебного года учащийся будет уметь:

- ✓ реализовывать двигательные навыки, необходимые при усвоении технических приёмов тхэквондо;
- ✓ реализовывать двигательные умения и навыки, относящиеся к технике и тактике тхэквондо;
- ✓ принимать участие в подвижных и развивающих играх из числа освоенных на занятиях;
- ✓ участвовать в спортивных соревнованиях, соблюдая правила и регламент проведения;
- ✓ проявлять уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим;
- ✓ адекватно коммуницировать с другими участниками занятия, с педагогом;
- ✓ демонстрировать социальную активность в рамках занятий тхэквондо: принимать на себя одну из ролей (капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо);
- ✓ проявлять самостоятельность, настойчивость, выдержку и самообладание при участии в занятиях тхэквондо.
- ✓ Учащийся будет знать:
- ✓ правила поведения и технику безопасности на занятиях тхэквондо;
- ✓ базовые правила проведения соревнований по тхэквондо;
- ✓ названия технических приёмов тхэквондо;
- ✓ иерархию спортивных достижений при обучении тхэквондо.

1.2.3.1. Предметные результаты освоения программы:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям;
- ✓ формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- ✓ овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях.

1.2.3.2. Личностные результаты освоения программы:

- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- ✓ развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты.

1.2.3.3. Метапредметные результаты освоения программы:

- ✓ освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;

- ✓ выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- ✓ умение вести познавательную деятельность в группе.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график

Таблица №6

		Календарный учебный график																															
№ п/п	Дата	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	01.09	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С
2	02.09	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П
3	03.09	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С
4	04.09	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П
5	05.09	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С
6	06.09	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П
7	07.09	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С
8	08.09	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П	С	П

- Учебные занятия — П
- Презентации — П
- Семинары — С
- Формы — С
- Семинары — С
- Семинары — С
- Семинары — С
- Семинары — С
- Семинары — С
- Семинары — С

2.2 Условия реализации программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;
- ✓ обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	6
6.	Лала тренировочная	штук	16
7.	Максвара	штук	8
8.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12х12 м)	штук	1
11.	Ракетка двойная для вида спорта «тхэквондо»	штук	16
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Табло информационное световое электронное	штук	2
15.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих. Критерии оценки результатов тестирования регламентированы в «Положении об условиях приёма», регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся в МБОУ ДО ГДЮСШ муниципального образования город Краснодар».

Группы формируются среди разновозрастных учащихся, допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе тестирования. Списочный состав групп формируется в соответствии с регламентом санитарных норм и особенностями реализации программы.

Минимальная наполняемость групп на этапах: ознакомительный - 15 человек, базовый – 15 человек.

Программа рассчитана на 2 года обучения, возраст учащихся: 5 – 18 лет, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. Продолжительность занятия не должна превышать двух академических часов.

Перевод учащихся, освоивших программу первого года обучения осуществляется согласно «Положению о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся в МБОУ ДО ГДЮСШ муниципального образования город Краснодар».

Расписание занятий составляется администрацией МБОУ ДО ГДЮСШ в целях определения более благоприятного режима учебных занятий и отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. После прохождения цикла тренер-преподаватель может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

2.3 Формы аттестации.

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, но и не запрещает ее проведение с целью установления:

соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Учащиеся, успешно освоившие программу и прошедшие итоговую аттестацию, переводятся на следующий год обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, грамоты, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, открытое занятие, портфолио, соревнование, и др.

Оценка образовательных результатов учащихся по программе должна носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов в общем и дополнительном образовании, а также диагностировать мотивацию достижений личности.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Аттестация (промежуточная и итоговая) по программе проводится в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы, и в порядке, установленном локальным нормативным актом; формы, порядок и периодичность аттестации учащихся определяется организацией.

2.4. Оценочные материалы.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической спортсменов на ознакомительном уровне сложности

Таблица №7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин

Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки спортсменов для базового уровня сложности

Таблица №8

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивания на перекладине (не менее 6)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)

	раз)	
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1.3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1.3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

2.5. Методические материалы.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно

определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение се конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователя опытом работы с тестами и знаниями об особенностях его применения.

2.6 Рабочие программы (модули).

Модуль 1 ознакомительный уровень.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»: развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «акробатика»: умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков импровизации.

В предметной области «национальный региональный компонент»: знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»: знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Модуль 2 базовый уровень.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»:
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»:
формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта»: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта»: обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка»: освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «развитие творческого мышления»: развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «акробатика»: умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков импровизации.

В предметной области «национальный региональный компонент»: знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев:

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:
знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2.7. Список использованной литературы.

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
2. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
3. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца. - М.: Физическая культура, 2009. - 240с.
4. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 232с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 2005 .
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 2013.
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 2010.
8. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общевропейских тестов для оценки физического состояния человека. — ТИФК, 2014, с.с. 11–12; 24–32.
9. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2012, с.264.
10. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. — М.: Просвещение, 2011.
11. Матвеев Л.И. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 2011, с.543.
12. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. — В сб.: Любишевские чтения. — Ульяновск: 2009, с. 120–122.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 2014, с.232.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. — М.: Физическая культура и спорт, 2016, с.127.
15. Фомин И.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 2016, с.223.
16. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. — М.: ФиС, 2016, с.157.
17. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчяна. — М.: 2008, с.130.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Общероссийская общественная организация «Союз тхэквондо России» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tkdruussia.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>

3. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru/>
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
5. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru>
6. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org>
7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.roc.ru/>
8. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. URL: <https://www.olympic.org>