

Директор ГБУ ДО «СШОР № 1
Белгородской области»

Директор ГБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва Белгородской области»

Срок реализации: 46 недель

Разработчик программы: государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 1 Белгородской области»

г. Белгород
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка -----	3
2. Нормативная часть -----	4
3. Методическое обеспечение программы -----	7
4. Воспитательная работа -----	8
5. Тестирование и контроль -----	10
6. Планы антидопинговых мероприятий -----	13
7. Практическая подготовка -----	14
8. Ресурсное обеспечение программы -----	20
9. Информационного обеспечения программы -----	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-спортивной направленности по месту проживания граждан с элементами тхэвондо предназначена для детей и взрослых, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на программы спортивной подготовки. Имеющие медицинский допуск по заявлению родителей зачисляются в спортивно-оздоровительную группу (далее – СОГ).

Если раньше овладение боевыми единоборствами необходимо было для выживания, то на сегодняшний день ими заинтересовались в связи с развитием популярности физической культуры среди населения. Сегодня занятия единоборствами являются важной составляющей у людей определенных профессий (военные, спортсмены) и у обычных граждан, которым они помогают поддерживать хорошую физическую форму и придают уверенность в собственных силах.

Срок реализации программы – 46 недель.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое воспитание, разностороннюю физическую подготовку, овладение элементами тхэквондо, в выборе спортивной специализации.

Краткая характеристика вида спорта. Тхэквондо — корейское боевое искусство, которому более 2 000 лет. В 1955 году генерал-майор южнокорейской армии Чхве Хон Хи зарегистрировал тхэквондо как вид спорта.

Характерные особенности тхэквондо — это тот факт, что 70% техники выполняется ногами. Слово «тхэквондо» складывается из трёх 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».

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий тхэквондо для занимающихся начального возраста, так и для подростков, не прошедших отбор для занятий тхэквондо по спортивной программе.

Цель программы — осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди населения, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к освоению спортивной программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта «ТХЭКВОНДО».

Ожидаемые результаты.

В результате выполнения программы **обучающиеся должны знать:**

- Набор физических упражнений для зарядки;
- Правила поведения на спортивных занятиях;
- Санитарно-гигиенические нормы;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- Основные понятия, термины тхэквондо;
- Историю развития тхэквондо.

обучающиеся должны уметь:

- Усвоить основные жизненно необходимые навыки: бег, ходьба, лазание, равновесия;
- Применять правила безопасности на занятиях;
- Владеть основами гигиены;
- Самостоятельно показывать физические упражнения;
- Выполнять дома зарядку;
- Выполнять правила техники безопасности на спортивно-оздоровительных занятиях.

В результате освоения программы ожидается повышение общей физической подготовленности.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие с 5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. По достижении 7 лет обучающиеся, выполнив контрольные упражнения (нормативы), могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года по программе спортивной подготовки (спортивная дисциплина «пхумсэ»).

Тренировочный год составляет 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Тематическое планирование	
Содержание	Кол-во часов
Теоретический материал	
Психологическая подготовка	9
Терминология в тхэквондо	1
История развития тхэквондо и понятие физическая культура, как средство развития и укрепления здоровья человека	3
Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ, гигиенические знания умения и навыки	3
Требования по технике безопасности на занятиях	1
Антидопинговые правила	1
Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль	3
Восстановительные мероприятия	3
ИТОГО	24
Практический материал	
Общая физическая подготовка	105
Специальная физическая подготовка	28
Технико-тактическая подготовка	50
ВСЕГО	207

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающегося;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающихся.

Наполняемость групп и режим работы

Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число в группе (чел.)	Максимальное число в группе (чел.)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5	10	30	4.5	207

Примерный годовой учебно-тренировочный план для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Все го
		январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретические занятия														
1.	Психологическая подготовка	1		1	1	1			1	1	1	1	1	9
2.	Терминология в тхэквондо		1											1
3.	История развития тхэквондо и понятие физическая культура, как средство развития и укрепления здоровья человека	1		1			1							3
4.	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ, гигиенические знания умения и навыки	1		1		1								3
5.	Требования по технике безопасности на занятиях	1												1
6.	Антидопинговые правила											1		1
7.	Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль		1		1				1					3
8.	Восстановительные мероприятия						1			1		1		3
Всего часов:		4	2	3	2	2	2		2	2	1	3	1	24

Практические занятия

1.	ОФП	9	7.5	8.5	8	8	12.5		9.5	12.5	10.5	8.5	10.5	105
2.	СФП	2	2	3	3	3	3		3		3	3	3	28
3.	ТТП		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	50
Всего часов:		15	16.5	19.5	18	18	22.5		19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	207

Основными формами занятий в спортивно-оздоровительных группах являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными обучающимися., самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов. Для обучающихся спортивно-оздоровительных групп организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Способы определения результативности

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности и желание продолжить занятия по виду спорта «Тхэквондо».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

- **Физическая культура и спорт.**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины;
 - Спорт и физическая культура в регионе.
 - Интересные истории из области физической культуры и спорта, примеры ведущих спортсменов
- **Краткий обзор развития тхэквондо.**
 - Рассказ о первых соревнованиях по тхэквондо в нашей стране и в нашей области. Спортивные ритуалы.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.
 - Органы: сердце, легкие, печень, почки, железы внутренней секреции.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья;
 - Закаливание водой и воздушными ваннами;

- Питание спортсмена (белки, жиры, углеводы, минералы, витамины).
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Спортивные ритуалы.
- **Оборудование и инвентарь**
 - Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для обучающегося в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у обучающегося психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает тхэквондист перед соревновательным поединком.

Признаки тревожности перед поединком делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой обучающийся ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего поединка;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент занимающегося, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Воспитательная работа

Главной задачей является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращает внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением занимающихся во время тренировочных занятий. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать занимающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

Медико-биологическое тестирование и контроль

Человек представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление ею ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень спортсменов на всех этапах подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность

тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. В спортивной подготовке велико значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения учебно-тренировочного процесса обучающихся различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основания утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных

диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, снимается электрокардиограмма и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Психологический контроль представляет собой специальную ориентацию и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена при занятии боксом (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- особенности проявления и развития психических процессов;
- психические состояния (актуальные и доминирующие);
- свойства личности;
- социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы, как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные

средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

План антидопинговых мероприятий.

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
7	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения с гантелями для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнения с набивным мячом (вес мяча до 1 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (канат, турник, шведская стенка).
- Упражнения со скакалкой.
- Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, кувырки, перевороты, мосты, стойки на голове, на руках у стенки.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Прогулки на улице.

Подвижные игры.

Игра относится к одному из важнейших средств физического воспитания. Она содействует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию занимающегося. Разнообразные движения и действия детей во время игры, при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие и укрепляется здоровье.

Во время игр у детей формируются и совершенствуются навыки в основных видах движений (беге, прыжках, метаниях, лазанье и др). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание занимающегося. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Таким образом, подвижная игра воспитывает у занимающихся положительные черты характера: решительность, смелость, честность, культуру поведения в коллективе и др.

Игры эффективно влияют на умственное развитие, помогают ему уточнить представления об окружающем мире, о различных явлениях природы, расширяют кругозор. Выполняя разнообразные роли, имитируя действия животных, птиц, насекомых, занимающиеся на практике применяют приобретенные знания об их жизни, поведении, способах передвижения и т. д. В процессе игры они обдумывают, как им лучше выполнить то или иное действие (игровое задание), разговаривают между собой, ведут подсчет попаданий в цель, пойманных игроков. Все это способствует развитию речи, быстроты мышления, творчества и сообразительности.

Четкое и быстрое выполнение движений, согласованность действий во время игры, красочные пособия формируют эстетические чувства, приучают видеть красоту движений. В игре зарождается интерес к труду, развивается уважение к нему, умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, четко выполнять разнообразные игровые задания.

Прежде чем подобрать игру, устанавливают конкретное задание, учитывают возрастные особенности, интересы и физическую подготовленность, место и время проведения, а также погодные условия.

Упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения.

Гибкость быстрее других физических качеств утрачивается с возрастом (если специально не тренируется), поэтому ученые считают уровень гибкости мерилom возраста. Мудрые йоги говорят: «Пока позвоночник гибок, тело молодо».

Проявление гибкости зависит от ряда факторов.

Факторы, определяющие развитие гибкости:

- анатомические особенности строения суставных поверхностей, форма костей во многом определяет направление и размах движения;
- способность произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать те, которые осуществляют движение, то есть степень совершенствования межмышечной координации;
- эластические свойства мышц и связок, большое значение имеет длина мышцы, короткие мышцы ограничивают естественную амплитуду движений и делают их менее изящными;
- общее функциональное состояние организма, под влиянием утомления гибкость уменьшается, положительные эмоции ее увеличивают, а противоположные личностно – психические факторы ухудшают;
- внешние условия: время суток, температура воздуха, наличие разминки;
- пол, возраст человека, у детей выше, чем у взрослых, у женщин выше, чем у мужчин.

В процессе системно построенного физического воспитания детей младшего школьного возраста главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяет:

- успешно овладеть основными жизненно важными двигательными действиями, без ущерба для нормального состояния и функционирования ОДА;
- с высокой результативностью проявлять прочие двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Реализую данные задачи, считается недопустимым чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда необратимым деформациям суставных структур. Данные отклонения способствуют нарушению в формировании некоторых двигательных навыков, развитию плоскостопия, неправильной осанке и некрасивой походке. Повышенная гибкость без достаточной мышечной силы может вызвать неустойчивость суставных соединений, приводящих к повреждениям суставов. Чрезмерно гибкие несущие суставы: коленный, голеностопный и тазобедренный - становятся нестабильными и восприимчивыми к вывихам и травмам.

Упражнения для спины.

Упражнение 1. Встать прямо, расставив ноги на ширину ступни и расслабив мышцы. Затем соединить руки за головой, опустить голову вниз и постараться поднять ее, одновременно оказывая руками сопротивление. Задержаться в этом положении 5-6 секунд, после чего повторить движение, держа голову прямо, а затем откинув ее назад. Упражнение предназначено для укрепления мышц верхней части спины и растяжения шейного отдела позвоночника. От 10 до 20 повторений.

Упражнение 2. Встать прямо, ноги расставить на ширину ступни, затем приподняться на носках, вытянув руки вверх и расслабив все тело. После этого нагнуться, положить ладони на ноги позади колен и попытаться напрячь спину, оказывая сопротивление руками. Живот при этом должен быть втянут. Задержаться в этом положении в течение 5-6 секунд, затем расслабиться и вновь повторить движение. Упражнение эффективно воздействует на мышцы спины, растягивая и укрепляя их. От 10 до 20 повторений.

Упражнение 3. Руки, слегка согнув в локтях, упереть в край опоры на уровне туловища, туловище при этом должно располагаться параллельно поверхности опоры. Спину и ноги следует держать прямо. Одну ногу поднять как можно выше и держать на весу от 20 секунд и более, затем опустить ее и поднять вторую. Движения нужно выполнять медленно, до тех пор, пока не появится усталость. Упражнение позволяет растянуть мышцы ног, что положительно сказывается на состоянии позвоночника.

Упражнение 4. Встать прямо, мышцы расслабить, опустить подбородок на грудь и медленно поворачивать голову, сначала коснувшись плеча одним ухом, затем, запрокинув голову, а потом, коснувшись второго плеча другим ухом и снова вернуться в исходное положение. Движение следует выполнять медленно, стараясь, как следует растягивать мышцы шеи и верхнюю часть позвоночника. Данное упражнение хорошо снимает усталость, и напряжение в верхней части спины.

Упражнение 5. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить и полностью расслабить. Поворачиваться всем телом поочередно вправо и влево, стараясь заглянуть через плечо. Руки при этом должны висеть совершенно свободно. Упражнение очень хорошо для укрепления всего позвоночного столба.

Упражнение 6. Встать прямо, ноги вместе, руки выпрямлены и подняты над головой. Нагнуться вперед и попытаться коснуться пальцами рук носков, не сгибая при этом ноги в коленях, затем вернуться в исходное положение и с поднятыми руками отклониться назад как можно дальше, откидывая голову и руки. Повторить 10 раз. Это упражнение замечательно развивает гибкость позвоночника.

Упражнение 7. Исходное положение — лежа на полу, руки разведены в стороны, ноги вместе. Прямые ноги слегка приподнять над полом и удерживать их в этом положении 60 секунд, затем опустить и снова поднять, увеличив время нахождения в поднятом положении. Упражнение предназначено для укрепления нижней части позвоночника.

Упражнение 8. Исходное положение — такое же, как в предыдущем упражнении. Поднять правую ногу вверх, вытянув носок, и перенести ее влево, стараясь коснуться пальцами пола за левой ногой. Затем снова поднять ногу и вернуть в исходное положение. То же движение повторить левой ногой. Упражнение следует выполнять в медленном темпе по 20 раз для каждой ноги.

Упражнение 9. Лечь на пол, на правый бок, ноги выпрямлены, руки расслаблены. Медленно поднять левую ногу вверх, опустить, затем согнуть и потянуться коленом к подбородку. Сделать движение 10 раз, затем перевернуться на левый бок и повторить то же самое правой ногой.

Упражнение 10. Встать прямо, ноги сведены вместе или немного расставлены. Поднять плечи как можно выше, затем медленно отвести их назад, а потом — вперед. Повторить движение 15 раз, после чего сделать то же самое в обратном направлении. Количество движений рекомендуется ежедневно увеличивать, доводя до 30 раз. Упражнение предназначено для укрепления верхней части позвоночника.

Упражнение 11. Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Руки поднять в стороны и медленно поворачивать туловище вправо и влево, стараясь заглянуть за спину. Повторять упражнение следует до 30 раз.

Упражнение 12. Лежа на животе, прогнуться и взять руками ноги на уровне нижней части голени. С силой медленно приподнимать ноги и туловище вверх с фиксацией конечного положения от 6-8 секунд до 30-40 секунд.

Упражнение 13. В положении мост ходьба. Руками вперед, ногами вперед, правым и левым боком. Выполнение прыжков с отрывом рук и отрывом стоп. Сложное координационное упражнение. На стадии готовности спины спортсмена может заменить все выше описанные упражнения. Достаточно выполнить два-три подхода в ходьбе на мосту по 40-60 секунд с 2-3 минутами отдыха.

Методические рекомендации. На первом этапе выполнять весь комплекс упражнений следует на каждом занятии, а позже, когда состояние позвоночника улучшится, можно постепенно сокращать частоту, доводя до 1 раза в неделю, чтобы поддерживать позвоночник в нормальном состоянии. Необходимо помнить, что нельзя сокращать нагрузки сразу же после появления небольшого улучшения. Постепенно увеличить интенсивность и объем. И не забываем, что после каждого упражнения выполнять перерыв от нескольких секунд до нескольких минут.

Упражнение № 13 включать в тренировки после двух-трех месяцев занятий.

Технико-тактическая подготовка

Изучение базовых стоек тхэквондиста.

Из базовых стоек выполнение защиты и атаки.

Передвижения в боевых стойках.

Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

Обучение приемам защиты на месте.

Обучение приемам защиты в движении.

Контрольные нормативы, которые позволяют следить за уровнем физических качеств обучающихся в течении года

- 1 Прыжок в длину с места с двух ног (см).
- 2 Челночный бег 3х10 метров (сек).
- 3 Метание набивного мяча весом 1 кг сидя из-за головы (см).

- 4 Бег 30 метров со старта (сек).
- 5 Вис на время на перекладине (сек).
- 6 Сгибание и разгибанию рук в упоре лежа.
- 7 Подъем туловища к согнутым ногам из положения лежа (за количество раз 30 секунд).
- 8 Прыжки на гимнастической скакалке (количество раз за 30 секунд).
- 9 Прыжки на двух ногах, через линию, нарисованную на полу за 30 секунд.

1. **Прыжок в длину с места с двух ног (см).** Измерение *скоростно-силовых* способностей. Прыжок **выполняется** на мате или на ковре. Каждый ребенок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления с точностью до 1 см. В зачет идет лучший результат.

2. **Челночный бег 3х10 метров (сек).** Измерение *координационных способностей*.

3. **Метание набивного мяча весом 1 кг сидя из-за головы (см).** Измерение *скоростно-силовых способностей* бросок набивного мяча на расстояние $m=1$ кг. занимающийся сидит спиной к линии, начерченной на полу, так чтобы спина по отношению к начерченной линии находилась перпендикулярно. Выполняется бросок из положения спина прямая, ноги разведены в стороны, набивной мяч отведен за голову как можно дальше, совершает два броска, фиксируется лучший.

4. **Бег 30 метров со старта (сек).** Измерение *скоростных способностей*. С ребятами проводится бег на дистанцию 30 м. при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одно из показателей ОФП) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из занимающихся. По команде «марш» занимающиеся с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3 метра дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения включается секундомер, останавливается он поле пересечения ребенком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все.

5. **Вис на время на перекладине (сек).** Занимающийся хватом сверху берется двумя руками за перекладину и в это время запускается секундомер. Как только руки отрываются, время фиксируется.

6. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Упражнение на силу. Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти в перед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

7. **Прыжки на двух ногах, через линию, нарисованную на полу за 30 секунд.** На полу чертится линия длиной 100 см. По команде «марш» занимающийся начинает перепрыгивать линию на двух ногах в течение 30 секунд. Считается количество раз.

8. **Подъем туловища к согнутым ногам из положения лежа на полу за 30 сек.** Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки в положение крестного хвата за головой. По команде «марш» занимающиеся поднимают корпус и касаются локтями колен и снова опускаются до положения лежа. Подсчитывается количество раз за 30 секунд. Ноги можно придерживать.

Тестирование проводить за два занятия. Пять тестов в один день, пять тестов в другой день.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оборудование и спортивный инвентарь

- Напольное покрытие для единоборств (12х12 м.) – 1 комплект
- Мат гимнастический - 2 шт.
- Стенка гимнастическая – 2 шт.
- Скакалка гимнастическая - 12 шт.
- Скамейка гимнастическая - 2 шт.
- Ракетка для тхэквондо («лапа ракетка» для тхэквондо) - 12 шт.
- Жилет защитный для тхэквондо - 12 шт.
- Шлем защитный для тхэквондо - 12 шт.
- Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг.) - 1 комплект.
- Теннисный мяч – 12 шт.
- Мяч футбольный, баскетбольный, волейбольный - по 1 шт.
- Насос универсальный с иглой – 1 шт.
- Секундомер - 1 шт.
- Свисток – 1 шт.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Официальный сайт Международной федерации тхэквондо (ВТФ) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.worldtaekwondofederation.net/>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт Федерации тхэквондо (ВТФ) России [Электронный ресурс]. URL: <http://taekwondo-russia.com/federacii/>
5. Официальный сайт ФГБУ ФЦПСР [Электронный ресурс, электронная версия сборник материалов]. URL: http://sport-rezerv.ru/scientific_hfirt/page/2/

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.
3. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.
5. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005.
6. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007.
7. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», приказ Министерства спорта России от 15 ноября 2022 года № 988.