**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Лицей №77 г. Челябинска»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята  решением педагогического совета  протокол №  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. | УТВЕРЖДАЮ  директор МАОУ  «Лицея №77 г. Челябинска»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.М. Брюхова    «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. |

* 1. Дополнительная общеразвивающая программа

**«Восточные единоборства»**

ОСНОВЫ ТХЭКВОНДО

для детей в возрасте 7-10 лет

срок реализации 4 года

Составитель: Грудев Евгений Александрович,

педагог ДО (1 Дан тхэквондо)

г. Челябинск

2015

**Пояснительная записка**

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования лицея №77 в группах спортивно-оздоровительного этапа.

**Нормативная и правовая база для составления данной программы:**

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам,

- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации,

- Устав МАОУ Лицея №77 г. Челябинска.

Программа предназначена для детей 7 - 10 лет. Срок реализации программы - 4 года. По нормативным документам занятия тхэквондо в группах начальной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми 5 – 9 летнего возраста. Необходимость такой программы для МАОУ Лицея №77 обусловлена большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься единоборством тхэквондо.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники тхэквондо, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

**Основная цель программы**: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий тхэквондо.

**Основные задачи:**

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
* формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
* овладение основами техники выполнения комплексов физических упражнений и подвижных игр;
* воспитание трудолюбия;
* воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
* отбор перспективных юных спортсменов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

**Основополагающие принципы программы:**

* Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
* Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

**Ожидаемые результаты**.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны

**знать:**

1. основные понятия, термины тхэквондо;
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
3. историю развития тхэквондо.

**уметь:**

1. применять правила техники безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.
4. выполнять на оценку специальные упражнения тхэквондиста и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

**Способы определения результативности**.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и групповых соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и успешное прохождение аттестации на ученические пояса (гыпы).

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1 Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.**

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети с 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься тхэквондо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки.

**1.2 Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.**

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 26 недель.

**Годовой учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий  Год обучения | Спортивно-оздоровительный этап | | |
| 1 год | 2 год | Свыше 2 лет |
| Количество учебных недель | 26 | 26 | 26 |
| **Общее количество часов в год**  **из них:** | **52** | **52** | **52** |
| **Теоретическая подготовка** | **3** | **4** | **4** |
| **Практическая подготовка** | **49** | **48** | **48** |

Основными формами тренировочного процесса являются групповые, тренировочные занятия, участие в соревнованиях школьного и городского уровней.

**1.3 Контрольно-переводные нормативы по ОФП**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Контрольные упражнения(тесты | Нормативы | | |
| 7-8 лет | 9 лет | 10 лет |
| Быстрота | Бег 30 метров | + | + | Не более 5,0 с |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 метров | + |  | Не более 10 сек |
|  | Прыжки через черту (разметка на полу, количество без ошибок) |  |  |  |
| Выносливость | Бег 800 метров | - | + | Не более 4 мин |
| Сила | Сгибание рук в упоре лежа | + |  |  |
|  | Подтягивания | - | + | Не менее 6 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | + | + | Не менее 150 см |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек |  | + | Не менее 8 раз |
| Гибкость | Наклон вперед стоя на скамейке | + | + |  |

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

**2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**2.1 Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, в форме дискуссий, бесед. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технической, тактической подготовками.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

**ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| 1 год | 2 год | Свыше 2 лет |
| 1 | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни. | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Зарождение и развитие тхэквондо | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Врачебный контроль и самоконтроль | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 4 | Понятие спортивной тренировки | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 5 | Терминология, применяемая в тхэквондо | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь | - | 1 | 1 |
|  | Всего часов | 3 | 4 | 4 |

Тема 1. ***Физическая культура как средство всестороннего развития личности.***

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных тхэквондистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

***Основы здорового образа жизни***

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 2***. Зарождение и развитие тхэквондо***

Страна-Родина тхэквондо. Причины создания. Причина разделения на федерации. Единый центр тхэквондо. Выдающиеся тхэквондисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры Олимпийских игр, первенств мира, Европы, России.

Тема 3. ***Врачебный контроль и самоконтроль***

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований. Использование естественных сил природы для укрепления здоровья. Режим дня спортсмена, питьевой режим, рациональное питание, сон.

Тема 4. ***Понятие спортивной тренировки***

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой тхэквондистов.

Тема 5. ***Терминология, применяемая в тхэквондо***

Основные термины тхэквондо на корейском языке, применяемые в процессе занятий.

Тема 6. ***Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь***

Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма тхэквондиста, правила ухода за ней. Защитная экипировка. Инвентарь тхэквондо.

**2.2 Практическая подготовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| **1** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **6** |
| **2** | **Специальная физическая подготовка (СФП) - спарринги** | **8** |
| **3** | **Технико-тактическая подготовка (ТТП):** | **32** |
|  | Блоки | 4 |
|  | Стойки | 4 |
|  | Удары руками | 2 |
|  | Удары ногами | 14 |
|  | Пхумсэ (технические комплексы) | 8 |
| **4** | **Тестирование** | **2** |
|  | **Всего часов** | **48** |

* + 1. **Программный материал**

1. **Упражнения на формирование осанки.**

- Упражнения на проверку осанки;

- упражнения на формирование свода стопы и обучение правильной походке

- комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

- комплексы упражнений для формирования мышечного корсета;

- комплексы упражнений для укрепления мышц спины, туловища и брюшного пресса;

- комплексы упражнений на выработку четкого чередование напряжение и расслабление мышц;

- освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя и в движении.

1. **ОРУ (общеразвивающие упражнения)**

**Варианты ходьбы и бега:**

* на носочках, на пятках,
* в полуприседе и приседе,
* спиной вперед,
* на внешней стороне стопы.

**Варианты прыжков:**

* на двух ногах на месте и с продвижением,
* на одной ноге на месте и с продвижением,
* в полуприседе и приседе, на месте и с продвижением

1. **Упражнения на развитие ловкости и координации**.

- Упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие передвижения в упорах, висах, прыжки на небольшие (до 20 см) возвышения, через препятствия, перелезания и подлезания, ходьба и бег с заданием.

- Бег из разных исходных положений: сидя, лежа, из упора лежа и т.д.;

- Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, ходьба приставными шагами, «на носочках», и др.

- Игровые упражнения на внимание, воспроизведения точного положения рук, ног, туловища;

1. **Упражнения для развития быстроты.**

- Бег на скорость 10, 20, 30 метров,

- «челночный бег»,

- сюжетные и короткие подвижные игры – эстафеты с бегом на отмеренном отрезке,

- игры с прыжками (на мягкой и жесткой поверхности, на одной и двух ногах).

1. **Упражнения на развитие гибкости**.

- Комплексы ОРУ, включающие упражнения на развитие гибкости рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног.

- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах

1. **Упражнения для развития силы.**

- Комплексы ОФП для развития силы мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища (спины и пресса);

1. **Начальные формы упражнений тхэквондо:**

- Упражнения на растяжку связок стопы;

- Задания на правильное формирование стопы для различных ударов;

- Понятие «ширины и длины стойки». Развитие пространственного мышления (право, лево, передний, задний, стороны Света).

1. **Техническая подготовка**

***Базовые стойки***

ЧАРИОТ СОГИ – стойка ступнями вместе;

ДЖУНБИ (НАРАНХИ) СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЖУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка;

***Удары руками***

БАРО ДЖИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЭ ДЖИРУГИ – удар кулаком, с опорой на разноименную ногу;

ДУБОН ДЖИРУГИ – двойной удар, сначала одной затем другой рукой;

***Блоки***

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

МОМТОН АН МАККИ – защита среднего уровня движение руки снаружи внутрь;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня;

***Удары ногами***

АП ЧАГИ – удар ногой вперёд;

ДОЛИО ЧАГИ – круговой удар ногой;

ПАРАМБАЛЬ ДОЛИО ЧАГИ – круговой удар ногой с прыжком вперед;

ТВИТ ЧАГИ – удар ногой назад;

НЭРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз;

***Пхумсэ (технические комплексы).***

ТХЭГУК ИЛЬ ДЖАН – технический комплекс № 1;

**2.2.2 Программный материал для групп свыше 2 лет обучения.**

**1. ОФП**

***- Упражнения для комплексного развития качеств.***

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

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

***- Упражнения для развития быстроты.*** Повторный бег по дистанции от 10 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

***- Упражнения для развития гибкости***. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке, растягивание в парах.

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

***- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств***. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

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

***- Упражнения других видов спорта***.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

***- Подвижные игры и эстафеты.***

1. **Техническая подготовка**

***Базовые стойки***

ЧАРИОТ СОГИ – стойка ступнями вместе;

ДЖУНБИ (НАРАНХИ) СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЖУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка;

ТВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

***Удары руками***

БАРО ДЖИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЭ ДЖИРУГИ – удар кулаком, с опорой на разноименную ногу;

ДУБОН ДЖИРУГИ – двойной удар, сначала одной затем другой рукой;

СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – удар ребром ладони в область шеи;

СОНКУТ ЧИРУГИ – удар кончиками пальцев;

ДЖЕПИБУМ СОННАЛЬ МОКЧИГИ – одновременное выполнение блока открытой ладонью одной рукой и удара ребром ладони другой;

ДУН ДЖУМОК АПЕ ЧИГИ – удар тыльной стороной кулака.

***Блоки***

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

МОМТОН АН МАККИ – защита среднего уровня движение руки снаружи внутрь;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня;

ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони из нутрии наружу;

СОННАЛЬ МАККИ - блок ребром ладони изнутри наружу, выполняется с замахом двумя руками;

***Удары ногами***

АП ЧАГИ – удар ногой вперёд;

МИРО ЧАГИ – толчок ногой вперед;

ДОЛИО ЧАГИ – круговой удар ногой;

ПАРАМБАЛЬ ДОЛИО ЧАГИ – круговой удар ногой с прыжком вперед;

НАРЭ ЧАГИ – поочередный круговой удар в прыжке;

ТОНДОЛИО ЧАГИ – круговой удар ногой с вращением вокруг оси;

ТВИТ ЧАГИ – удар ногой назад;

НЭРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз;

ИОП ЧАГИ – боковой удар ногой в сторону;

***Пхумсэ (технические комплексы).***

ТХЭГУК И ДЖАН – технический комплекс № 2;

ТХЭГУК САМ ДЖАН – технический комплекс № 3;

ТХЭГУК СА ДЖАН – технический комплекс № 4;

***Бальчаги сам бо дарьон*** (условный трёх шаговый спарринг) Комбинации с использованием всех изученных ударов ногами.

***Иль бо дарьон*** (условный одношаговый спарринг) Комбинации с использованием разученных блоков и ударов.

***Спарринговая подготовка.*** Основные понятия о боевой стойке, дистанции, атаке и защите в поединке.

Атакующие действия – одиночная атака, атака серией.

Защитные действия – провалы (отскок), блоки и встречный (опережающий) удар.

Учебные спарринги.

**2.3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 год | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | в конце учебного года |
| 2 год | Сдача контрольных нормативов по ОФП.  Групповые соревнования по ОФП | в конце учебного года |
| Свыше 2 лет обучения | Сдача контрольных нормативов по ОФП.  Участие в соревнованиях по тхэквондо: кируги (поединок), пхумсэ (формальный комплекс) | В конце учебного года  2-3 соревнования |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 Методические рекомендации по организации тренировочных занятий.**

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

**Основная цель этого этапа** - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

**Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах**

В процессе занятий с дошкольниками среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Основное специфическое средство физического воспитания - физические упражнения. Они включают в себя:

* общеразвивающие упражнения,
* подвижные игры и игровые упражнения,
* начальные формы упражнений тхэквондо,
* школа техники тхэквондо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
* упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

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

**Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников и младших школьников.**

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Тренер в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

**Дозирование нагрузки на тренировочных занятиях.**

Физическая нагрузка - это двигательная активность дошкольником, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя уровнем функционирования систем организма.

Внешние признаки утомления у детей в соответствии со степенью физической нагрузки и увеличением частоты сердечных сокращений (по С.Б. Шармановой)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Увеличение ЧСС | Степень  нагрузки | Характерные при знаки (реакции на нагрузку) |
| До 40% | Умеренная | Радостное, возбужденное состояние; небольшое покраснение кожи лица; мимика спокойная; дыхание учащенное, но ровное; движения бодрые, четкие, уверенные; потоотделение незначительное |
| 40-70% | Средняя | Радостное возбуждение сменяется сосредоточенностью; увеличивается степень покраснения кожи лица; мимика напряжения; дыхание частое, но ровное; движения напряженные, выполняемые с заметными  усилиями, но четкие, уверенные; потоотделение хорошо выраженное |
| Более 70% | Большая | Сильное покраснение кожи лица, в отдельных случаях цианоз (синюшность носогубного треугольника) или побледнение; мимика искаженная; дыхание резко учащенное, поверхностное, периодические вдохи; движения нечеткие, небрежные, вялые, наблюдаются добавочные движения, нарушение координации движений; потоотделение сильное, значительное, в том числе выраженная потливость лица; жалобы на усталость |

Тренеру, работающему с дошкольниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся. В целом, причины перегрузки можно разделить на четыре группы:

1) ошибки в методике занятий с дошкольниками (ограниченность средств

физического воспитания, нагрузка после вынужденного перерыва-болезни,

недостаточный интервал отдыха между занятиями и др.);

2) нарушение здорового образа жизни ребенка (несбалансированность питания, недостаток витаминов, плохие жилищные условия, неупорядоченный режим дня и др.);

3) неблагоприятное влияние окружающей среды (климатогеографические

условия, состояние спортивного зала);

4) нарушение здоровья (следствия инфекционных и других заболеваний).

При дозировании нагрузки на занятиях с детьми 4-7 лет следует учитывать их быструю возбудимость, неустойчивость в настроениях и то, что дошкольников нельзя перегружать эмоциями. Вместе с тем у дошкольников необходимо развивать активное торможение: выслушивать до конца указания тренера-преподавателя, прекращать свои действия по сигналу. Важно формировать культуру поведения дошкольников в двигательной деятельности, привычку и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, умение сдерживать свои желания, эмоции, подчиняться указаниям, воспитывать скромность, честность, вежливость, доброжелательность к окружающим.

* 1. **Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП**

**Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

1. ***Бег на 30, 800 метров***

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

1. ***Прыжок в длину с места***

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

1. ***Подтягивание на перекладине***

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

1. ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).***

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

1. ***Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).***

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

1. ***Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.***

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

1. ***Челночный бег.***

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

1. ***Прыжки через черту***

Выполняется на полу, через размеченную линию (5-8 метров).

Прыжки выполняются на двух ногах с продвижением или на месте. Засчитывается количество перепрыгиваний линии без ошибок и остановок.

**Участие в соревнованиях.**

На спортивно-оздоровительном этапе включаются элементы соревновательной деятельности. На данном этапе в группе свыше 2 лет обучения рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «гып». Кроме того, юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на додянге, но так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче экзамена на право ношения пояса определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований.

**3.3 Медико-педагогический контроль.**

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико - педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с фельдшером спортивной школы и предусматривает следующее:

* воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
* рациональное питание,
* обеспечение своевременного медицинского обследования,
* рекомендации по режиму дня,
* рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминных комплексов и др. средств восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в тхэквондо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии тхэквондо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа:

* педагогические,
* медико-биологические,
* психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

* рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
* правильное сочетание нагрузки и отдыха;
* выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
* полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
* повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
* соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**3.4 Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами 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 и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным. Проявлять требовательность и доброту, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. 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 юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки этапах начальной подготовки 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 юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль. Тренер должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для каждого тхэквондо начинается с поклона. Здороваясь с тренером или другим обладателем черного пояса, следует пожимать руку, производя поклон туловищем и головой. Тхэквондист делая поклон, объявляет о своей готовности покорно следовать пути «ДО» на пути к совершенству. Традиционные способы приветствия соблюдаются тхэквондистами всего мира. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена.

Приветствие всегда используется в начале и конце тренировки со словами «САБОНИМ КЁННЭ!» (приветствие тренера) из уст направляющего шеренги. В конце тренировки происходит поклон старшим поясам. В течение тренировки спортсмены приветствуют друг друга поклоном в начале каждого раунда или парного задания при смене партнера, а также при выполнении технического упражнения. Приветствуют спортсмены свободно, спокойно, достойно. Поклон друг другу означает признательность за оказанную помощь в изучении техники и поиска ошибок и недостатков. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулики, Е.Ю.
2. Ключникова. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство, 2007.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы, 2010.
4. Лях В.И. О классификации координационных способностей. Теория и практика ФК, 1987.
5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
7. Шулика Ю.А. Технико-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учебное пособие для студентов ИФК. 1988.

**Приложение 1**

**Этикет тхэквондо**

1.С почтением относись к тренеру

- выслушай и обдумай сказанное тренером;

- не обманывай тренера - обманешь себя;

- выполняй качественно и полностью заданное упражнение

2. Уважай достоинство соперника и партнера.

- не веди грубой и нечестной борьбы;

- помогай партнеру в освоении техники тхэквондо;

- не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.

3. Привязанность к духу тхэквондо.

- раз я решил заниматься тхэквондо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;

- не допускать неуважительного отношения к тхэквондо

4. Добок (форма для занятий тхэквондо) - мое лицо

- в добке мне не страшно и не больно;

- добок должен быть чистым и не мятым;

- в добке вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.

- если необходимо поправить добок, отвернись от партнера.

- под добок не надевают майки

5. «Даянг» - тренировочный зал тхэквондо

- не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;

- содержи додянг в порядке и чистоте;

- к началу тренировки тхэквондист должен быть одет по правилам: пояс должен плотно завязан на узел. Снимать добок в течение тренировки запрещено;

- занятия по тхэквондо и поединки проходят босиком.

6. Соревнования

- соблюдать правила соревнований;

- на додянге не обсуждать и не оспаривать решения судей;

- не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

**Приложение 2**

**Ресурсное обеспечение программы**

1. **Материально-техническое обеспечение.**

Занятия по тхэквондо проводятся в оборудованном зале на специальном покрытии - додянге

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

* додянг 1м х1м;
* канат;
* скакалки;
* мячи;
* добок (приобретается учащимися самостоятельно);
* ракетки, макивары, лапы;
* личная защитная экипировка. Жилет на торс, шлем, накладки на предплечья и голень, паховая раковина, капа, перчатки, футы (приобретается самостоятельно).