

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 24 мая 2017 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо (ВТФ)
(спортивно-оздоровительная группа)**

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель:
Русинов А.Н., тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ

г. Красноуфимск,
2017 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
Пояснительная записка.....	3
Нормативная часть.....	11
Учебный план	12
Методическая часть программы.....	13
Содержание тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп.....	20
Система контроля и зачетные требования.....	23
Самостоятельная работа.....	24
Требования техники безопасности на занятиях по тхэквондо.....	24
Перечень информационного обеспечения.....	29

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по «Тхэквондо (ВТФ)» ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья и составлена на основе директивных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжением Правительства №1726-р от 04.09.2014г. Концепция развития дополнительного образования детей.
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007г., ФЗ от 09.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»».
5. Приказом Минспорта России №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
6. Постановление №41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Устава МАУ ДО ДЮСШ, образовательной программы МАУ ДО ДЮСШ.

Тхэквондо - это вид корейского боевого искусства, который автономно развивался в течение более чем 2000 лет. Слово «тхэквондо» буквально означает «искусство ноги и руки» (тхэ - нога, квон - кулак, до - искусство). Оно включает удары ногами и руками, прыжки, блоки, уходы и уклоны. Это техника самозащиты и одновременно соревновательная система, завоевавшая, благодаря своей технике, высочайшего уровня международное признание.

Возраст детей, 9-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы: 3 года.

Форма обучения очная.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2016 по 31.08.2017 год: 4 ноября, 1-8 января, 23-24 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня.

Объем учебных часов в 2016-2017 учебном году в спортивно-оздоровительной группе подготовки – 216 часов (36 недель);

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы в спортивно-оздоровительных группах обучения по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает - 2 часа/ 6 часов в неделю.

Тхэквондо даёт возможность развивать психологические, физические, умственные способности человека, а также воспитывать силу воли, самодисциплину.

Тхэквондо, как видом спорта начинают заниматься с 9 лет. Но к этому возрасту ребёнок должен быть подготовлен физически и психологически.

Спортивные поединки по ТХЭКВОНДО (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Программа это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности воспитанников спортивных школ. В программе приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Программа является информационной моделью системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного воздействия на формирование личности.

Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания тхэквондо, в применении организационных форм подготовки и совершенствования мастерства тхэквондистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств в ходе многолетней подготовки. Общеразвивающая программа рассчитана на подготовку в спортивно-оздоровительных группах. Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки в соответствии с этапами подготовки.

В данной Программе, представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения тхэквондо, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам МАУ ДО ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному

самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Для зачисления в МАУ ДО ДЮСШ необходимо письменное заявление на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по тхэквондо. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений.

В заявлении фиксируются факт ознакомления совершеннолетнего поступающего в МАУ ДО ДЮСШ для освоения общеразвивающей программы или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом ДЮСШ и ее локальными нормативными правовыми актами.

Прием и зачисление поступающих для освоения общеразвивающей программы осуществляется без предъявления требований к уровню физических (двигательных) качеств поступающих.

МАУ ДО ДЮСШ самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения зачисления.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- паспорт или копия свидетельства о рождении;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний;
- фотографии поступающего размером 3х4 см - 2 штуки.

На каждого поступающего для освоения общеразвивающей программы заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы. Личные дела поступающих могут храниться не менее трех месяцев с начала объявления приема в МАУ ДО ДЮСШ.

Тренировочный процесс в МАУ ДО ДЮСШ, начинается 1 сентября и ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тхэквондистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, инструкторско-судейскую практику, самостоятельную работу, а также контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

При осуществлении общеразвивающей программы в спортивной школе устанавливаются следующие этапы: спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап. На спортивно-оздоровительный этап

зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься тхэквондо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям тхэквондо;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование учебных групп;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Этап начальной подготовки формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по физической подготовке, технической и тактической подготовки.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики тхэквондо, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки тхэквондистов в условиях спортивной школы имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

В течение всего периода обучения в спортивной школе ведется педагогический, врачебный и психологический контроль за занимающимися.

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Углубленные медицинские обследования проводятся:

предварительное - при поступлении в спортивную школу

периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия по тхэквондо; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям тхэквондо и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям тхэквондо и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП, СФП, технической, тактической подготовкам учащихся спортивной школы осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Психологический контроль

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах:

самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

Субъективные и объективные признаки психических состояний весьма многообразны, и их выраженность зависит как от особенностей человека, так и от характера выполняемой работы.

Субъективные признаки. Характеристика субъективных признаков во многом определяется мотивами деятельности, и, особенно при состоянии адекватной мобилизации, ряд отрицательных признаков может или не замечаться, или скрываться.

В течение первых фаз изменений работоспособности в ощущениях человека доминируют положительные мотивы: стремление к деятельности, чувство соревнования, определенное чувство ответственности за выполнение действий. По мере перехода к последующим фазам возникает постепенное смещение мотивов в сторону охраны индивидуума. Появляется нежелание работать, стремление переключиться на более простые формы деятельности и т.п. Для крайних фаз и особенно для переутомления характерно появление мотива ненависти к работе, иногда с переориентацией объекта ненависти на орудие труда либо на окружающих.

По мере продолжения работы, даже при наличии фазы компенсации, и особенно при последующих фазах, как правило, возникает чувство усталости. Появляются боли, чувство онемения в конечностях, мышцах шеи, шум в голове, давление в висках, возникает головная боль и ряд зрительных нарушений. При выраженных явлениях утомления возникают ощущения перебоев в сердце, нехватки воздуха.

Объективные признаки состояния. При любом виде утомления детальное исследование может выявить изменение в характере функционирования любой системы организма – сердечно-сосудистой, двигательной, центральной нервной, пищеварительной, выделительной и др.

Однако следует отметить, что основными при физической работе признаны мышечная и двигательная системы, а также системы, обеспечивающие выполнение физической нагрузки – дыхательная и сердечно-сосудистая. Среди психофизиологических и психологических характеристик – показатели сенсомоторики (латентный период двигательной реакции, критическая частота мелькающих раздражителей, изменение порога ощущений на световые и слуховые раздражители).

Состояние тренированности и состояние спортивной формы – частные случаи психофизиологического состояния спортсменов, под которым понимается «целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата».

Основная функция оперативного компонента психофизиологического состояния проявляется в обеспечении согласованности (или рассогласованности) протекания доминирующих процессов функционирования подсистем организма и личности, направленных на достижение ближайшей во времени цели деятельности. В энергетическом отношении оперативный компонент осуществляет переход потенциальной энергии в кинетическую и

определяется, в основном, субъективной значимостью ближайшей цели деятельности и трудностью ее достижения.

Устойчивый компонент представляет собой «фон, на котором разворачивается деятельность». Он выполняет функцию, обратную функции оперативного компонента: способствует накоплению потенциальной энергии и подготавливает реализацию далеко отставленных целей деятельности данного спортсмена.

Таким образом, взаимодействие устойчивого и оперативного компонентов состояний спортсменов обеспечивает целостность их организма и личности во времени и целесообразность работы всех функциональных систем в зависимости от временной отсрочки основной цели спортивной деятельности.

Состояние тренированности и состояние спортивной формы – это целостные состояния спортсмена, различающиеся качеством оперативного компонента и степенью задействованности устойчивого компонента.

На субъективном уровне состояния тренированности и спортивной формы связываются с чувством «легкости начала тренировки» и «легкости ее окончания». Переживание чувства «легкости начала тренировки» интерпретируется как оперативный компонент состояния тренированности. По объективным показателям это чувство выражается в стабилизации темпа движений, благоприятствующего поддержанию равномерного темпа на дистанции (координационный компонент), увеличении значений градиента БЭП, ошибки по направлению при отмеривании времени «в минус» и суммарного уровня активации (энергетический компонент).

Состояние «спортивной формы» отличается единством энергетических составляющих оперативного и устойчивого компонентов. Чем больше превышение уровня активации над оптимальным, тем ниже уровень активационных резервов, хуже настроение, «слабее» желание тренироваться – и тем ниже успешность выступления на соревнованиях. С другой стороны, чем уровень активации ниже оптимального, тем лучше настроение, «сильнее» желание тренироваться, но тем ниже способность к реализации энергетических ресурсов и ниже успешность на соревнованиях.

Импульсивность (разнообразие) тренировочной нагрузки в предсоревновательном периоде является одним из факторов повышения активации выше оптимального уровня. Монотонность нагрузки, наоборот, входит в число причин, понижающих активацию. Неустойчивость самооценки готовности спортсмена к соревнованиям может быть показателем как неоптимально высокого, так и неоптимально низкого уровня его активации.

Обеспечение самоконтроля, разъяснение его роли для организации занятий – важная задача. Все данные самоконтроля должны фиксироваться в заполняемом в дневнике.

В дневнике в первую очередь должны получить отражение субъективные данные о переносимости выполняемых физических нагрузок: степень утомления после работы, желание, с которым она выполняется, чувство удовлетворения после нее, ощущения дискомфорта т.д. Отставленные эффекты переносимости нагрузок отражаются на характере и глубине сна, аппетите,

настроении. Появление негативных оценок субъективных данных самоконтроля говорит о чрезмерности физических нагрузок, неправильном распределении их в недельном микроцикле, неоптимальном соотношении объема и интенсивности.

Комплексный контроль

Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля:

1. Обследование соревновательной деятельности;
2. Углубленные комплексные медицинские обследования;
3. Этапные комплексные обследования;
4. Текущие обследования.

Обследование соревновательной деятельности

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития тхэквондо;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

на спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники тхэквондо;

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая, техническая, тактическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, ловкости, выносливость).

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Эффективность действий тхэквондистов определяется на основании результатов наблюдений за поединками на соревнованиях. Для этого применяются различные системы записи поединков (видеокамеру и др.). На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких поединках — календарных, контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Инструкторская и судейская практика. Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам тхэквондо, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных поединков, проведения занятий. Кроме того, проводятся зачетные занятия.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортсменов.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп

МАУ ДО ДЮСШ разработана на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 г. N 62., методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. (табл.1).

Таблица 1

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в групп	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и базовой технической подготовке
Спортивно-оздоровительные группы				
1-й год	9	15	6	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
2-й год	10	15	6	Выполнение контрольных нормативов по физической и базовой технической подготовке
3-й год	13-17	15	9	Выполнение контрольных нормативов по физической и базовой технической подготовке

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, средства многолетней подготовки юных тхэквондистов. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки тхэквондистов, специфических особенностях тхэквондо, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений технико-тактической и физической подготовленности.

Цифры многолетнего плана отражают объемы нагрузок и всех видов деятельности в часах. Динамику этих объемов можно анализировать по коэффициенту специализированности (он рассчитывается как отношение времени выполнения упражнений к общему времени тренировки, в процентах).

Примерный учебный план для отделений тхэквондо в МАУ ДО ДЮСШ представлен в таблице 2.

При его разработке учитывали режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом по 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. В период активного отдыха в летние каникулы учащиеся выполняют самостоятельную подготовку по физической и технической подготовке по заданию тренера-преподавателя. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

В учебном плане представлены режимы тренировочной работы по годам обучения с заметной тенденцией увеличения объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку и уменьшение объемов часов на общую физическую подготовку.

Таблица 2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 год	2 год	1 год
Общая физическая	100	80	80
Специальная физическая	23	37	37
Техническая	40	40	40
Тактическая	18	20	20
Технико-тактическая подготовка	18	20	20
Контрольные и календарные соревнования	В течение года		
Контрольные испытания	6	6	6
Теоретическая подготовка	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	5	7	7
Всего часов на 36 недель	216	216	216

Учебный план-график представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки. (табл. 3-7).

Годичный план-график подготовки содержит реальные объемы учебно-тренировочных нагрузок. Рациональное соотношение программного материала каждого года многолетней подготовки.

В зависимости от продолжительности летнего отдыха возможно незначительное превышение годового объема нагрузок, его величина во всех таблицах составляет 10%.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по этапам обучения; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей.

Структурирование материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее спортивной деятельности лежат мотивы, интересы, потребности непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит тхэквондисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако, общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добиваются часто спортсмены, которые обладают высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а также те, кто более настойчиво и упорно идут к своей цели. Поэтому, психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса подготовки делают интеграцию видов обучения необходимостью.

Программный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики тхэквондо. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тхэквондо, общая - средствами других видов двигательной деятельности.

Для достижения физического и нравственного совершенства спортсменов тренеру необходимо решить три группы задач: тренировочных, воспитательных, оздоровительных. Группа тренировочных задач состоит из

усвоения теоретических и методических основ тхэквондо, овладения двигательной культурой тхэквондо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В теоретических занятиях тхэквондист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры тхэквондо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, отборочные и контрольные.

На тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности тхэквондиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом.

Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по тхэквондо и занятий по другим видам спорта. Из тхэквондо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать прием в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении тхэквондиста следует выполнять

приемы в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

При составлении программы авторы руководствовались принципами комплексности, преемственности, вариативности.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

Основной формой занятий по спортивной борьбе являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная работа;
- тестирование и контроль.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляясь обучение основам техники и тактики борьбы.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

Особое внимание в тренировочном процессе и во время соревнований по тхэквондо следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по тхэквондо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

В основе многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);

- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (табл. 8).

Таблица 8

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Так же необходимо развивать и «отстающие» качества, соблюдая соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся

подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике тхэквондо. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой ведения поединка: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, быстроту перемещений в ответных действиях, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций непосредственно на тренировочном занятии. Контроль за усвоением знаний проводится в форме устного опроса.

Тематика и краткое содержание занятий по теоретической подготовке:

Физическая культура и спорт. Значение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт». Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития человека.

История возникновения и развития тхэквондо (ВТФ). История возникновения и развития тхэквондо (ВТФ), развитие тхэквондо (ВТФ) в СССР и РФ. Результаты участия Российских спортсменов в международных соревнованиях по тхэквондо (ВТФ).

Правила гигиены при занятиях спортом. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, личной гигиена. Санитарно-гигиенические мероприятия после тренировочного занятия. Режим дня спортсмена и его значение в период тренировок и участия в соревнованиях. Гигиена сна. Рациональное питание. Понятие - «здоровый образ жизни». Вред курения, алкоголя, наркотиков. ЗОЖ.

Основы строения тела человека. Основы строения опорно-двигательного аппарата человека, верхние и нижние конечности, туловище (основные суставы и части конечностей), костная и мышечная системы.

Техника безопасности на тренировочных занятиях по тхэквондо (ВТФ). Инструктажи по ТБ.

Теоретические основы избранного вида спорта. Терминология (перевод терминов с корейского языка. «Добок» - форма для занятий тхэквондо (ВТФ), пояс, классификация поясов, инвентарь (лапа-ракетка, боксёрская лапа, подушки, груши, мешки, эспандеры, защитный инвентарь), правила соревнований.

Таблица 9

Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп СОГ-1.

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Физическая культура – в жизни человека.	1
2.	Краткий обзор истории возникновения и развития тхэквондо (ВТФ).	1
3.	Правила гигиены при занятиях спортом.	1
4.	Основы строения тела человека (опорно-двигательный аппарат).	1
5.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	1
6.	Теоретические основы избранного вида спорта: терминология, инвентарь .	1
	Итого часов год:	6

Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп СОГ-2.

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Значение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт».	1
2.	Развитие тхэквондо (ВТФ) в СССР и РФ.	1
3.	Санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, личной гигиена. Санитарно-гигиенические мероприятия после тренировочного занятия.	1
4.	Основы строения тела человека (костная и мышечная системы).	1
5.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	1
6.	Теоретические основы избранного вида спорта: терминология, инвентарь (боксерская лапа, подушки, защитный инвентарь). Правила соревнований: этикет поединка, зачётные зоны, разрешённые и запрещённые технические действия, начисление баллов.	1
Итого часов год:		6

Таблица 11

Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп СОГ-3.

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития человека.	1
2.	Результаты участия Российских спортсменов в международных соревнованиях по тхэквондо (ВТФ).	1
3.	Режим дня спортсмена и его значение в период тренировок и участия в соревнованиях. Гигиена сна. Рациональное питание. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Понятие - «здоровый образ жизни».	1
4.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	1
5.	Теоретические основы избранного вида спорта: терминология, инвентарь (груши, мешки, эспандеры). Правила соревнований: площадка, судейский корпус, секундант, электронные системы судейства (специфика их работы и снаряжение).	2
Итого часов год:		19

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное

влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм спортсмена.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Технико-тактическая подготовка в тхэквондо (ВТФ) начинается с изучения базовых элементов техники данного вида спорта. Которые делятся на:

- базовые элементы техники рук и стоек (удары, блоки, стойки, перемещения);
- базовые элементы техники ног (махи, удары);
- элементы техники спортивного поединка (удары ногами, руками, комбинации и т.д.);
- элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке).

После изучения основных базовых элементов, данные элементы объединяются в:

- комплексы базовых упражнений (пхумсэ);
- комбинации базового спарринга;
- комбинации спортивного спарринга;
- технико-тактические приёмы спортивного спарринга.

Средства технико-тактической подготовки: обще-подготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Методы технико-тактической подготовки: метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание движения в целом), расчленено - конструктивный метод (разучивание движения по частям), а так же метод сопряженного воздействия (совершенствование техники двигательного действия в условиях, требующих увеличения физических усилий).

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В таблице 9 представлены критерии оценок общей физической подготовленности.

Таблица 12

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	СОГ-1		СОГ-2		СОГ-3	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 метров (сек).	6,7	6,8	6,6	6,7	6,5	6,6
2	Прыжок в длину с места (см.).	120	115	125	120	130	125
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).	10	6	11	7	12	8
4	Челночный бег 3 по 10 метров (сек).	9,6	9,8	9,5	9,7	9,4	9,6
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 15 секунд (кол-во раз).	9	7	10	8	11	9
6	Шпагат: прямой (см.).	10	10	10	10	10	10
	Шпагат: правый (см.).	10	10	10	10	10	10
	Шпагат: левый (см.).	10	10	10	10	10	10

Переводные требования по базовой технической подготовке для группы СОГ-1

- выполнять стойки: джучум соги, наранхи соги, ап соги;
- выполнять удары руками: хан, туль, сет бон джириги;
- выполнять блоки: арэ макки, ольгуль макки;
- выполнять удар ногой: ап чаги, доле чаги.

Переводные требования по базовой технической подготовке для группы СОГ-2

- выполнять стойки: ап куби;
- выполнять удары руками: банде джириги, баро джириги;
- выполнять блоки: бакат макки, ан макки;
- выполнять удар ногой: миро чаги, юп чаги;
- выполнять пхумсе: тхегук иль джан.

Переводные требования по базовой технической подготовке для группы СОГ-3

- выполнять стойки: твит соги;
- выполнять удары руками: сональ мок чиги;
- выполнять блоки: хан сональ маки;
- выполнять удар ногой: нерье чаги, сево чаги, твит чаги, тондольё чаги;
- выполнять пхумсе: тхегук й джан.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам поединка. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.), для развития гибкости. По технической подготовке – подводящие упражнения. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших тхэквондистов, решение тактических задач.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

Начиная с 15-16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, занимающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы – по заданию тренера и самостоятельно.

В период летних каникул учащиеся ДЮСШ проводят самостоятельную физическую подготовку на основании индивидуальных планов по заданию тренера-преподавателя.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ТХЭКВОНДО

I. Общие требования безопасности

I.1. К занятиям по тхэквондо допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинскую справку о допуске к данному виду занятий, а также письменное согласие родителей или опекунов на посещение занятий.

I.2. Приступать к занятиям учащийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся тхэквондо, с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по тхэквондо, поставит подпись о своём согласии и готовности их не нарушать в журнале инструктажа. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

I.3. Учащийся, допустивший невыполнение или нарушение настоящих правил привлекается к ответственности и с ним проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от тренировок на срок до одной недели.

I.4. Учащийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

I.5. Учащийся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам-преподавателям, работающим в зале.

I.6. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

I.7. Учащийся, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

I.8. На занятиях по тхэквондо необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый учащийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

II. Требования безопасности перед началом занятий

II.1. Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм учащиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя, в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера-преподавателя.

II.2. На занятия учащийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

II.3. Перед началом занятий учащийся должен надеть специальную спортивную форму и обувь. Занятия в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам. Если учащийся надел обувь, не соответствующую размерам его ноги, или плохо зашнуровал ботинки, то это может быть причиной растяжений и разрывов связок пальцев и голеностопного сустава.

II.4. Каждый учащийся должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным.

II.5. Необходимо перед началом занятий высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию.

II.6. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

II.7. Руки, ноги, шея должны быть чистыми.

II.8. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

II.9. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

II.10. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно с чистыми ногами и шеей.

II.11. Перед началом занятий необходимо снять драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

III. Требования безопасности во время занятий

III.1. Запрещается входить в зал без разрешения тренера-преподавателя.

III.2. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

III.3. Запрещается самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов.

III.4. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка.

III.5. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

III.6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

III.7. Во время занятий необходимо соблюдать определённый тренером-преподавателем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны

III.8. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если учащийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера-преподавателя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

III.9. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

III.10. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, В случае отказа учащегося выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

III.11. При объяснениях тренером-преподавателем новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать

объяснения тренера-преподавателя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

III.12. На занятиях **строго запрещается**:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, младшими по возрасту, меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы, так как это может привести к травме;

- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту;

- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя также эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья;

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера-преподавателя;

- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера-преподавателя, так же, как и без знания страховки при падениях.

- Каждый учащийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера-преподавателя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме;

- Запрещается проходить между учащимися, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приемов;

IV. Требования безопасности в аварийной ситуации

IV.1. При малейшем недомогании учащийся должен отпроситься у тренера-преподавателя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале.

IV.2. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру-преподавателю.

IV.3. Все учащиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру-преподавателю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

IV.4. При появлении у учащегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, учащийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера-преподавателя.

IV.5. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

V. Требования безопасности по окончании занятий

V.1. Организованно покинуть место проведения занятия.

V.2. Переодеться, снять спортивное снаряжение.

V.3. После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.

V.4. Сменить нижнее бельё.

V.5. Свое личное спортивное снаряжение необходимо содержать в чистоте, по мере загрязнения стирать и проглаживать.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев. : Олимпийская литература, 2002. — 293 с.
 2. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под общей ред. А. В. Карасева. - М. : Лептос, 1994.
 3. Клевенко, В. Специальная физическая подготовка боксеров [Текст] / В. Клевенко.- М. : Физкультура и спорт. 1963 — 110 с.
 4. Клевенко, В. Быстрота в боксе [Текст] / В. Клевенко.- М. : Физкультура и спорт. 1968 — 120 с.
 5. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя [Текст] / В. И. Лях. — М. : ООО «Издательство АСТ», 1998. — 272 с.
 6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст] : учебник для высших. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. — М. : «Лань», 2004.
 7. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. — М. : Издательство АСТ 2003. — 149с.
 8. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.; под ред. Ю. Д. Железняк. — М. : «АКАДЕМИЯ», 2002. — 384 с.
 9. Физиология подростка [Текст] / Д. А. Фарбер ; под ред. Д. А. Фарбер. — Педагогика, 1988 — 208с
 10. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. Пособие [Текст]. — М. : Физкультура и спорт, 1987.
 11. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 193с.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., В.С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 475.

интернет ресурсы:

- URL: <http://www.tkd@ros.ru/> - Официальный сайт Союза тхэквондо России [Электронный ресурс].
- URL: <http://www.minsport.gov.ru/> - Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
- URL: <http://lib.sportedu.ru/press/> - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс].