

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАМЕНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «КСШ»

О.В.Епимахов О.В.Епимахов

Приказ № 47 от 29.12.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ по виду спорта «ТХЭКВОНДО ИТФ»

для групп начальной подготовки
свыше года обучения

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы: Новокрещенов А.П.

Каменский городской округ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
2. Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса	3
3. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности	7

1. Пояснительная записка

«Тхэквондо ИТФ» (номер-код вида спорта 1020001411Я) - современный вид спорта, в основе которого лежит корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - ноги в поединке используются более активно, чем руки. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чой Хонг Хи, «тхэквондо» означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Принципы тхэквондо — учтивость, честность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа. Обучение проходит по разделам:

- тхыль (туль) — формальный комплекс;
- массоги — спортивный поединок (спарринг);
- туги — техника нанесения ударов ногами в прыжках;
- вэрёк — силовое разбивание предметов руками и ногами;
- хосинсуль — практика самообороны.

Рабочая программа по тхэквондо ИТФ для групп начальной подготовки свыше года обучения (далее Программа) составлена на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» МБУДО «КСШ», в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022г. № 1059 (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 127-ФЗ от 23.04.2021г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Основная цель Программы - реализация учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

Оздоровительные:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- укрепление здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки;

Образовательные:

- формирование общей культуры детей и подростков;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- обеспечение профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;

Воспитательные:

— максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата;

— создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочной работы в условиях МБУДО «КСШ». Занятия начинаются с 1 января.

2. Нормативно-методические инструментари учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план

представлен в таблице (часы):

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1 года обучения	Свыше года обучения
1. Общая физическая подготовка	150	150
2. Специальная физическая подготовка	56	79
3. Теоретическая и психологическая подготовка	4	6
4. Техническая подготовка	90	158
5. Тактическая подготовка	8	19
6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4
Общее количество часов в год	312	416

Годовой план-график
распределения учебных часов

Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Теоретическая подготовка			1		1				1				3
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	12	13	150
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	79
Техническая подготовка	13	14	13	14	13	13	13	13	13	13	13	13	158
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	19
Психологическая подготовка					1						1	1	3
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1					1	1	1					4
ВСЕГО ЧАСОВ	34	34	34	34	35	35	35	35	35	35	35	35	416

Теоретическая подготовка.

- География развития тхэквондо ИТФ.
- Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
- Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
- Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
- Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
- Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
- Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
- Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Общая физическая подготовка.

- Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.
- Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату.
- Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической стенке, переползание по пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
- Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.
- Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.
- Лыжные гонки. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств.

- Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность длительное время (2-3 минуты).
- Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
- Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.
- Имитационные упражнения с набивным мячом, тяжелыми и легкими лапами.
- Имитационные упражнения со снарядами.
- Имитационные упражнения без партнера «бой с тенью».

Техническая подготовка.

Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи внутрь и изнутри наружу.

Стойки:

- Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (нарани-чунби-соги)
- Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (аннун-соги).
- Передняя стойка (гуннун-соги)
- Задняя стойка (ниунца-соги)

Удары руками:

- (Ап-джумок чируги)
- Прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (банде-чируги)
- Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (баро-чируги)
- Удар кончиками пальцев (сонкыт-чируги).
- Удар ребром ладони (сонкаль-чируги)
- Рубящий удар ребром ладони (сонкаль-чиги)

Блоки:

- Защита нижнего уровня (наджундэ-баро-маки)

- Защита среднего уровня (ампольмок-маки, пакат-пальмок-маки)
- Защита верхнего уровня (чукио-маки)
- Блок двумя руками: (пальмок-даби-маки)
- Блок ребром ладони (сонкаль-маки)
- Блок двумя руками ребром ладони (сонкаль-даби-маки)

Удары ногами:

- Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)
- Боковой удар ногой вперед (долио-чаги)
- Толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги)
- Маховый удар ногой сверху вниз (нерио-чаги)
- Сверху вниз вовнутрь (ануро-нерио-чаги)
- Сверху вниз наружу (бакуро-нерио-чаги)
- Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (юп-чаги)
- Удар ногой назад, через спину (двит-чаги)

Ученический технический комплекс:

- Садже-хируги
- Садже-маки
- Садже-ап-чаги
- Садже-долио-чаги
- Чон-джи-туль
- Дан-гун-туль

Перемещения:

- Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.
- Вертикальный шаг-вверх, вниз.
- Перемещения «челноком»
- Отработка трехшажного спарринга (сабо-массоги)
- Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.
- Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без.

Тактика проведения технико-тактических действий, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.

- Применение изученной техники в условиях соревнований.
- Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос)
- Оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить, не дать победить противнику.
- Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.
- Тактика боя: разведывательная, наступательная, оборонительная.

Психологическая подготовка.

Волевая подготовка.

Упражнения для воспитания волевых качеств:

- Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувьрки вперед, назад с высоты стула, скамейки.

- Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, технического действия добиться успешного выполнения.

- Решительности: разбор, исправление ошибок.

- Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), выполнение техники на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

- Нравственная подготовка.

Примерное поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность.

Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Медико-восстановительные мероприятия.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

3. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо ИТФ»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "тхэквондо ИТФ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "формальные комплексы"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	

			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника", "спарринг постановочный"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "формальные комплексы"						
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			7.10	7.35		
3.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не более			
			10			
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника", "спарринг постановочный"						
4.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6.10	6.30		
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин	не более			
			18	19		

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.