

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детей «Отраденская детско-юношеская спортивная школа»

принята:

на заседании педагогического совета

МБОУ ДОД «Отраденская ДЮСШ»

Протокол № 1 от 31.08.2015

Утверждена:

Приказом МБОУ ДОД «Отраденская ДЮСШ»

от «31» 08 2015 г. № 47

директор МБОУ ДОД «Отраденская ДЮСШ»


А.М. Редин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Тхэквон-до

Возраст детей 7-18 лет

Срок реализации программы 1 год.

Автор:

Тренер-преподаватель по тхэквон-до:

Колотовский Р.А.

г. Отрадное

2015 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «тхэквон-до» разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «тхэквон-до» была использована типовая программа для ДЮСШ, СДЮСШОР М., 2009г., Ю.Б. Калашников.

Программа курса тхэквон-до, призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Курс тхэквон-до является внеклассной, спортивной и физкультурно-оздоровительной работой, проводимой во внеурочное время. Она включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья, физического развития, развития личности занимающихся и на этом фоне достижение спортивных результатов.

Цель обучения курса тхэквон-до – содействие всестороннему развитию личности занимающихся посредством овладения основами тхэквон-до. Достижение этой цели обеспечивается решением связанных задач, направленных на:

- формирование знаний о тхэквон-до, как вида спорта, отражающих его социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заданиях;
- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирование основ индивидуального образа жизни;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- повышение функциональных возможностей органов и систем организма;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики организма, коррекция осанки и телосложения;
- выработка организаторских навыков проведения занятий, в качестве капитана команды, помощника преподавателя, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувство ответственности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- закрепление потребности к регулярным занятием физическими упражнениями и избранным видом спорта.

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте от 7 до 18 лет. Продолжительность программы курса тхэквон-до, рассчитана на 1 год. Проверка усвоения материала проходит на внутренних, районных городских соревнованиях и сдачи контрольных нормативов.

**II. Учебный план
секции ТХЭКВОН-ДО**

№ п/п	Разделы и темы	
	СОГ	СОГ
	Недели	39
	Количество час. в неделю	3
	Теория	11
	Практика	
	Общая физическая подготовка	95
	Специальная физическая подготовка	0
	Технико – тактическая подготовка	5
	Контрольные испытания	6
	Участия в соревнованиях	0
	Инструкторская и судейская практика	0
	Всего часов	117

III. СОДЕРЖАНИЕ

Спортивно – оздоровительные группы

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления в группы начально – подготовительные.

Задачи на этапе подготовки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

Наполняемость учебных групп.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
СОГ	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

Разделы подготовки

ТЕОРИЯ

В спортивно – оздоровительных группах основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов, видеороликов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

- История основания борьбы тхэквон-до.
- История развития тхэквон-до в России, г.Санкт –Петербурге, Ленинградской области.
- Философские принципы тхэквон-до.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка

Развитие силы /силовая подготовка/

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/
- Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости /координационная подготовка/

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика,

акробатика/

Специальная физическая подготовка

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости);
- специальные упражнения в парах (с партнёром);
 - начальное разучивание прямого удара ногой (ап чаги);
 - начальное разучивание удара ногой сверху в низ (ануронерео чаги);
 - начальное разучивание удара ногой сверху в низ (бакуронерео чаги);

Обучение и совершенствование техники

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической Стороной тхэквон-до:

- начальное разучивание формального комплекса (саджи чаруги)
- начальное разучивание формального комплекса (саджи макги)

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

Соревнования (по календарю)

- Первенства ДЮСШ
- Матчевые встречи городов
- Первенство Ленинградской области
- Первенство г. Санкт – Петербурга

Контрольно – нормативные требования

Сроки сдачи контрольно - переводных нормативов октябрь и май по программе общей физической подготовки.

Контрольно – переводные нормативы по общей физической подготовке, занимающихся борьбой (тхэквон-до) при переходе обучающихся из групп спортивно – оздоровительных в группы начальной подготовки.

Упражнения	Возраст (лет)								
	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Бег на 30м (сек).	6,6-6,8	6,4-6,6	6,2-6,4	6,0-6,2	5,8-6,0	5,6-5,8	5,2-5,6	4,8-5,2	4,2-4,6
2. Бег на 60м (сек).	10,5	10,2	10,0	9,4-9,6	9,2-9,4	8,8-9,0	8,6-8,8	8,4-8,6	8,2-8,4
3. Бег на 800м (мин).					-	2,55-3,0	2,50-2,55	2,40-2,50	2,30-240
4. Прыжок в длину с места	110-120	110-120	120-130	130-140	140-150	150-170	170-180	180-195	200-210
5. Приседания с партнером собственного веса (кол.раз).	-	-	-	4-5	4-5	5-7	7-10	10-13	13-15
6. Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз).	7	8	8	9	9-13	10-15	15-20	17-25	25-35
7. То же за 20 сек.	Максимальное кол-во раз								
8. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	1	3	4	4-6	5-7	6-8	10-13	12-16
9. То же за 20 сек.	Максимальное кол-во раз								
10. Сгибание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	11	12	13	14	14-16	16-20	20-25	24-30	27-40
11. Бег «змейкой» 3*10м (сек)	10	10	9	9	7,9-8,2	7,8-8,2	7,7-8,2	7,5-8,0	7,3-7,8
12. 10 кувырков вперед (сек).	25	23	22	21	18,0-20,0	17,2-19,0	16,6-18,0	16,0-17,8	15,5-17,5

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

ОФП. Развитие физических способностей:

- упражнение на силу мышц рук, ног;
- упражнения для мышц брюшного пресса, мышц спины;
- развитие скоростных способностей;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие выносливости;
- развитие координационных способностей.

ГИБКОСТЬ:

- наклоны;
- махи;
- шпагаты;
- выпады;
- упражнение в растягивании с партнёром;

АКРОБАТИКА:

- перекаты, кувырки, стойка на голове с опорой, стойка на лопатках, стойка на руках с поддержкой, переворот боком.

УДАРЫ НОГАМИ:

- начальное разучивание прямого удара ногой (ап чаги)
- начальное разучивание удара ногой сверху в низ (ануронерео чаги)
- начальное разучивание удара ногой сверху в низ (бакуронерео чаги)
- углублённое разучивание прямого удара ногой (ап чаги)
- углублённое разучивание удара ногой сверху в низ (ануронерьё чаги)
- углублённое разучивание удара ногой сверху в низ (бакуронерьё чаги)
- начальное разучивание удара ногой в сторону (ёп чаги)
- начальное разучивание удара ногой с боку (дольо чаги)

ФОРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС:

- начальное разучивание формального комплекса (саджи чаруги)
- начальное разучивание формального комплекса (саджи макги)
- углублённое разучивание формального комплекса (саджи макги)
- начальное разучивание формального комплекса (чон джи)

СПАРРИНГ:

- начальное разучивание тактического ведения поединка
- практическое применение изученного

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Правила соревнований по тхэквон-до ИТФ./Под ред. Ю.Б. Калашникова.- М., 2001
2. Сафонкин С.Н. Тхэквон-до./ ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- С.-Пб., 2003.
3. ЧойХонг Хи. Энциклопедия тхэквон-до ИТФ./Под ред. Ю.Б. Калашникова.- М., 1999.