

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №10

Утверждена приказом
директора МБОУ СОШ
№10  Гуреевой В.М.
№162 от «30» 08.2021 г.

Рабочая программа

по виду спорта тхэквондо (ГТФ)

Составил: Педагог дополнительного образования
Пигузов Д.Ю.

Кузнецк 2021

Планируемые результаты

Личностные результаты.

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо;
- участие в городских, областных соревнованиях согласно календарному плану соревнований по тхэквондо ГТФ и достижение призовых мест.

Метапредметные результаты

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание;
- 6) скоростно-силовые упражнения;
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) изучение техники тхэквондо;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Предметные результаты.

Одной из задач занятий в отделении тхэквондо на начальном этапе подготовки является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Планирование тренировочного процесса для обучающихся подчинено задачам обучения и всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки тхэквондистов и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа:

- этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.),

- этап ознакомления с основными средствами подготовки тхэквондистов (7 мес.),

- этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СФП (3 мес.)

- подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера-преподавателя в период летних каникул.

Новый учебный год начинается с сентября каждый год, в соответствии с тарификацией, а также согласно нормативно-правовым основам, регулирующим деятельность спортивных школ.

Учебный план рассчитан на 46 недель тренировочных занятий. Образовательный процесс для учащихся осуществляется в течение всего учебного года, а также в условиях городского или загородного спортивно-оздоровительных лагерей.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от задач этапа начальной подготовки.

Содержание тем учебного курса

	Разделы и темы образовательного процесса	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
.	Теория: Введение в Тхэквондо, этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях, правило поведения на занятиях. ОФП: Разминка, игры на развитие реакции СФП: Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава, Изучение базовой стойки (чхарьёт, чумби, чучум – соги)	4	20	24
.	Теория: Изучение корейских слов (Счёт,команды) ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты,	3	21	24

	игры на развития внимания СФП: Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги).			
.	Теория: Изучение правил Тхэквондо по спаррингу и хьёнг (зачисление баллов и наказаний) ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие координации СФП: Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовых ударов ногами (нэрьё – чаги), изучение базовой техники руками (арэ – макки, бака – макки)	4	20	24
.	Теория: Общие принципы передвижений в спарринге – стэп ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения для развития внимания СФП: Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ульгуль – макки)	5	19	24
.	Теория: Развития командного духа, умение общаться в коллективе ОФП: Разминка, игры на внимания и развития реакции СФП:	4	20	24
.	Теория: Общие принципы выполнения блоков руками ОФП: Разминка, упражнения на	4	20	24

	развитие прыгучести СФП: Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами Выезд на соревнования среди новичков первого года обучения			
.	Теория: Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами(стэп) ОФП: Разминка, командные игры СФП: Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги)	4	20	24
.	Теория: Общие принципы выполнения ударов руками в уровень жилета (монтон) ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения на развитие внимания, упражнение на развитие прыгучести СФП: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги, нэрьё – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками Выезд на соревнования по Тхэквондо (ГТФ) среди новичков занимающихся первый год обучения	3	21	24
.	Теория: Повторение пройденного материала, поведение на экзамене ОФП: Разминка, упражнение на	5	19	24

	развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен			
ИТОГО		276 часов		

Таблица 1

№ п/п	Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего за год (час)
1	Теоретические занятия	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	10	10	11	10	11	8	11	10	11	10	102
3	Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	6	5	6	5	6	5	55
4	Технико-тактическая подготовка. Соревнования*	4	12	12	12	10	9	11	11	11	7	99
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4
8	Зачетные и переводные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4
	<i>Всего за месяц</i>	26	29	29	29	28	23	29	27	29	27	276

1. Программный материал для практических занятий по видам подготовки

1.1. Теоретическая подготовка

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ГТФ).
- История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ГТФ).
- Развитие ТХЭКВОНДО (ГТФ) в СССР, РФ.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.
- Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.
- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО - (ГТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
- Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста
- Поведение обучающихся. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Спортивные ритуалы.
- Правила соревнований Весовые категории для юношей и девушек. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ГТФ).

2.2. Общая физическая подготовка

Упражнения на гибкость

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения в парах

Упражнения для развития ловкости

- Ползание.

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

- Подскоки вверх на заданную высоту; стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.

- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.

- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.

- Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

- Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо.

- Стойка на лопатках.

- Вставание со стойки на руках в положение мостик.

- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.

- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.

- Ловля при бросках в парах.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус)

- Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты.

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшего размера. Эстафеты.

- Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

- Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением.

- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

- Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения для развития силы

- Упражнения на перекладине

- Упражнения на брусьях

- Упражнения с лёгкими отягощениями

- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)

- Упражнения с сопротивлением партнёра

Упражнения для развития выносливости

- Кроссовый бег

- Лыжи

- Плавание

2.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Упражнения для развития быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами, легкими по весу.

Упражнения для развития выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2—3 мин).

Упражнения для развития гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

2.4. Техничко-тактическая подготовка

Стойки: моа соги, нарани соги, пхалза соги, ан пхалза соги, бахат пхалза соги, гуннун соги, ниунза соги, гозонг соги, аннун соги, сасон соги, огурио соги, кйогча соги, вэбал соги, губурйо соги, сузик соги, двитбал соги, натчуо соги, зунгби соги, чарйот соги, нарани зунгби соги, муса зумби соги.

Блоки: арэ макки, олгул макки, ан макки, паккат макки, сонналь макки, хансонналь макки, паккат пхальмок паккат макки.

Удары руками: ханбон джируги, пондое джируги, паро джируги, дубон джируги, сэво джируги, палькуп чиги, сонналь чиги.

Удары ногами: аппаль оллиги, ёппаль оллиги, двитпаль оллиги, андари фуриги, паккатдари фуриги, ап чаги, долльё чаги, ёп чаги, битуро чаги.

Техника передвижений: Обучение технике передвижений проводится по двум видам:

а) движение на три шага: вперед-ЗСД
вперед, разворот и назад-ЗСЗД.

б) движение на один шаг: вперед-ІС
вправо-ІА

влево-ІВ

назад-ІД включая технику ударов руками ногами, а также блоков.

Тактика

Тактика ведения поединка

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику).

Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера.

Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Соревнования

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий.

Обязательна защитная экипировка. Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место.

2.5. Сдача контрольных переводных нормативов.

Результатом освоения рабочей программы является выполнение спортсменами группы начальной подготовки первого обучения нормативов по общей физической подготовке, а также продемонстрировать технические и тактические навыки тхэквондиста.

2. Прогнозируемый результат

Переводные требования по технической подготовке:

Знать и демонстрировать стойки, удары ногами, удары руками, блоки.

Переводные требования по тактической подготовке:

- Умение вести себя в коллективе.
- Уход от ударов, защита руками.
- Одношаговый и двухшаговый спарринг.

-Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою, клинч, бой с «тенью» в легком темпе по заданию.

Таблица 3

Переводные нормативы по общей физической подготовке для групп начальной первого года обучения

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса		Средние веса		Тяжелые веса	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Бег 30 м	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2
Челночный бег 3 *10 метров	12,0	12,0	12,5	12,5	13,0	13,0
Прыжки в длину с места	171	174	171	174	171	174
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	19	15	19	15	19
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	22	27	22	27	25	27
Непрерывный бег в свободном темпе (мин)	10	10	10	10	10	10
Подтягивания на перекладине	1	3	1	3	1	3
“мост”, складка, шпагат	демонстрировать					

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (приказ Минспорта России от 18 февраля 2013 года N 62)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
9. Программа по тхэквондо (ВТФ): Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, училища олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием [Текст]. – 159с.
10. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д., М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
12. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2005.
13. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
14. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. — М.: Международные отношения, 1991. —765 с.
15. Интернет ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.russwimming.ru, www.rusada.ru , www.sportvisor.ru, www.schoolswimten.ru