

**ПЕРВОУРАЛЬСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ПМАОУ ДО «СШ»

М.В. Юланов

от 17.09.2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТХЭКВОНДО»**

Этап начальной подготовки

Срок реализации программы: 2 года

Разработчики:

Сотникова А.Р. – инструктор-методист,
Башкова Л.Р. - старший тренер-преподаватель
отделения тхэквондо,
Надеина Ю.Р. - тренер-преподаватель
отделения тхэквондо,
Мехрякова Н.В. - тренер-преподаватель
отделения тхэквондо

Первоуральск, 2024

I. Общие положения

1.1. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» этапа начальной подготовки (далее – рабочая программа) является частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» и предназначена для организации образовательной деятельности в ПМАОУ ДО «СШ».

1.2. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988¹ (далее – ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1223.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Срок реализации рабочей программы 3 года (52 недели).

Этапы спортивной подготовки	Возраст зачисления	Количественный состав группы (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки 1 года обучения	10	от 12 до 20	6	312
Этап начальной подготовки 2 года обучения	11		8	416

2.2. По итогам освоения Программы лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания).

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря, регистрационный № 71473).

III. Годовой учебно-тренировочный план

3.1. Начальная подготовка 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение видов подготовки (%)	Объем времени в год (часов)
1.	Общая физическая подготовка	35%	108
2.	Специальная физическая подготовка	13%	42
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0%	0
4.	Техническая подготовка	42%	132
5.	Тактическая подготовка	6%	8
6.	Теоретическая подготовка		10
7.	Психологическая подготовка		2
8.	Инструкторская и судейская практика	0%	0
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3%	2
10.	Восстановительные мероприятия		2
11.	Тестирование и контроль		6
Общее количество		100%	312

3.2. Начальная подготовка 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение видов подготовки (%)	Объем времени в год (часов)
1.	Общая физическая подготовка	27%	114
2.	Специальная физическая подготовка	17%	72
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1%	6
4.	Техническая подготовка	43%	180
5.	Тактическая подготовка	6%	14
6.	Теоретическая подготовка		10
7.	Психологическая подготовка		2
8.	Инструкторская и судейская практика	1%	6
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3%	2
10.	Восстановительные мероприятия		4
11.	Тестирование и контроль		6
Общее количество		100%	416

Самостоятельная подготовка в учебно-тренировочном процессе составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов в год.

IV. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.1. Общая физическая подготовка

Мышцы шеи

Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Повороты влево и вправо. Круговые движения. Наклоны, повороты, круговые движения головой стоя на двух ногах, одной ноге и в движении.

Мышцы плечевого пояса.

Круговые движения руками на месте: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, в передвижении на руках с помощью партнера. Подтягивание на перекладине. Упражнения с гантелями, эспандерами и утяжелителями.

Мышцы живота и спины.

Различные наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения. Подъем корпуса из положения, лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на спине или виса на перекладине. Удерживание корпуса и ног в статическом положении.

Мышцы ног.

Серии подскоков и выпрыгиваний, прыжки на одной и двух ногах на месте, в движении и через препятствие. Приседания на одной и двух ногах. Бег.

Упражнения со скакалкой.

Комбинации прыжков на месте на одной и двух ногах. Прыжки с изменением положения ног. Прыжки в движении.

Акробатические упражнения.

Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега и через партнера. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком. Рандат. Сальто вперед, назад. Сальто с разбега.

Спортивные и подвижные игры.

Различные подвижные игры развивающие ловкость, быстроту, силу, выносливость. Эстафеты бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов. Футбол. Ручной мяч. Рэгби.

4.2. Специальная физическая подготовка

Ускорения из различных положений. Догонять партнера, стартующего впереди на 2-3 метра из различных положений. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени лицом, спиной, боком. Приставной шаг. Скрестный шаг бег с изменением скорости. Челночный бег 3x8м, 3x10м. Различные подъемы клена во всех направлениях на скорость и частоту с применением прямолинейного степа. Развитие

гибкости. Шпагаты. Махи ногами в различных направлениях на месте, у опоры и в движении. Упражнения с эспандерами и утяжелителями.

4.3. Техническая подготовка

Удары руками:

Пандэ джеруги, баро джеруги, ольгуль джеруги, ду бон джеруги, сонналь мок чиги.

Блоки руками.

Арэ макки, момтон ан макки, ольгуль макки, хан сонналь макки.

Стойки.

Чарет соги, моа соги, чучум соги, наранхи соги, ап соги, ап куби, пхаль чаги, твит куби.

Пхумсе.

Тхэгук иль джан, тхэгук и джан, тхэгук сам джан.

Удары ногами.

Ап чаги, дольо чаги, нэре чаги, миро чаги, юп чаги, ап хурио чаги, твит хурио чаги, твит чаги, тон дольо чаги, даро чаги.

Отработка ударов ногами и руками по лапам «ракеткам» и «перчаткам» на месте и в движении в различных комбинациях без степа и со степом, в атаке и контратаке.

4.4. Тактическая подготовка

Отработка ударов по протекторам с использованием прямолинейных и боковых передвижений. Трех шаговый спарринг. Спарринг по лапам. Бесконтактный спарринг. Отработка приемов в протекторах в атаке и контратаке. Спортивный спарринг. Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Расположение на доянге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

4.5. Теоретическая подготовка

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения
1	Правила техники безопасности	2	сентябрь, январь
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История возникновения вида спорта и его развитие	1	октябрь
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	ноябрь
4	Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма	1	декабрь
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	февраль

6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	март
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	апрель
8	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	май
9	Антидопинговое обеспечение	1	июнь
Всего на этапе начальной подготовки первого года обучения		10	

1. Правила техники безопасности

Основы безопасного поведения при занятиях спортом Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История возникновения вида спорта и его развитие

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

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах

4. Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. 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

8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

9. Антидопинговое обеспечение

Понятие допинга. Причины и последствия применения допинга. Всероссийские антидопинговые правила.

4.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

4.7. Медицинские, медико-биологические мероприятия

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тхэквондо».

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

4.8. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия проводятся на каждом этапе спортивной подготовки и включают в себя различные упражнения на расслабление мышц, посещение бассейна, правильное питание, массаж, лечебную физкультуру, профилактику заболеваний.

4.9. Тестирование и контроль

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	количество раз	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130