

ПРОГРАММА



по ТХЭКВОНДО

Для детей 6 – 14 лет

СОГ – спортивная оздоровительная группа

(Срок реализации 2 года)

г.Находка 2015

Пояснительная записка

Программа по ТХЭКВОНДО (ВТФ) для МБОУ ДОД «Центр Физкультуры и Спорта» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, нормативными документами Министерства Образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г. Программа для ЦФиС опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Волна социальных проблем захлестнула наше общество и в первую очередь, безусловно, наименее социально-защищенную группу – дети-подростки. Поэтому очень важно отвлечь их сознание от негативных факторов субкультуры. В этом направлении ведется большая работа и в основном и в дополнительном образовании, но чем разнообразнее будут формы и подходы, тем больше шансов привлечь к сотрудничеству молодежь. Как одна из форм на базе ЦФиС организована секция Тхэквондо (ИТФ), где дети занимаются одним из интереснейших видов боевых искусств.

Целью данной программы является воспитание подростков, включая несовершеннолетних из категорий социального риска, на основе изучения популярного вида спорта Тхэквондо.

Тхэквондо — корейское боевое искусство. В Корее традиционный бой ногами «тхэккён» был известен более 2000 лет назад. В 1955 г. генерал-майор Чхве Хон Хи взял за основу несколько школ борьбы, создал тхэквондо. Тхэквондо, в отличие от других боевых искусств, характеризуется большим количеством высоких прыжков с ударами ногами. С 2000 года тхэквондо является олимпийским видом спорта.

Задачи программы:

Социально-педагогические

- Профилактика криминализации и асоциального поведения несовершеннолетних из группы социального риска;
- Профилактика заболеваний, обучение навыкам саморегуляции и самооздоровления посредством уникальных методик, практикуемых в Тхэквондо;
- Формировать систему общественно-полезного труда для несовершеннолетних группы социального риска;

- Формировать систему эффективной замены уличных (криминальных, агрессивных, деструктивных) социальных приоритетов приоритетами здорового образа жизни для воспитанников и участников программы, их ближнего и неформального окружения;
- Содействовать формированию системы контроля безнадзорности на территории действия программы.

Кроме того, в процессе занятий Тхэквондо решаются и специальные задачи:

Оздоровительная:

- развивать выносливость, ловкость, силу, гибкость, быстроту,
- координацию, прыгучесть и т.д.

Образовательная:

- Системное формирование норм поведения в обществе, а так же приобретение специальных знаний.
- Научить методике освоения новой техники.
- Ознакомить с правилами судейства соревнований
- Внедрение системы самопомощи и взаимопомощи, гражданского самосознания в среде воспитанников и участников проекта, и их ближнего неформального окружения;
- Дать знания по технике безопасности при самостоятельной работе и работе с партнером.

Развивающая:

- компенсация отсутствия в общеобразовательной школе тех или иных видов деятельности
- совершенствование эмоциональной сферы личности
- формирование культуры общения и поведения
- пробуждение познавательной деятельности, образного, творческого мышления
- развитие внимания (устойчивость внимания, распределение внимания, переключение внимания, диагностика и тренинг)
- развитие мышления (абстрактное, конкретнообразное, способности выделять существенное, обобщать, сравнивать понятия)
- развитие памяти (наглядно-образная, словесно-логическая, механическая, эмоциональная, свойства и виды памяти)
- развитие творческих способностей

- развитие фантазии, воображения, памяти
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом
- развитие морально-волевых качеств характера, укрепление психофизиологических качеств личности, дисциплинированности.
- Умение ориентироваться в сложных жизненных ситуациях.
- Формирование навыков и умений коллективной работы и общения.

Воспитательная:

Тип воспитательной системы: *социальная ориентация*. В основе системы – следующий комплекс приоритетных ценностей: справедливость, общество, коллектив и т.д. В данной воспитательной системе *воспитание рассматривается как процесс целенаправленной социализации* подрастающих поколений.

Вид воспитательной системы:

Основные компоненты ценностно-смыслового ядра	Вид воспитательной системы	Основные характеристики данного вида воспитательной системы
1. Личность	Воспитательная система развития личности	Наличие личностного идеала, целевые программы и проекты, направленные на формирование отдельных личностных качеств.
2. Коллектив	Воспитательная система коллектив	Создание коллектива.
3. Справедливость и внимание	Воспитательная система справедливое общество	Обеспечение внимания к каждому учащемуся, разрешение возникающих конфликтов по справедливости, оперативное рассмотрение детских обид.
4. Самореализация	Воспитательная система самореализация	Соревнования, чемпионаты, первенства, направленные на осознание своих возможностей.

Цель воспитания

Цель воспитания направлена на воспитание гражданина, которого можно охарактеризовать следующими качествами:

- Осознание и принятие ценности человеческого общества, социального взаимодействия;
- Справедливый по отношению к людям;
- Соблюдающий принципы равноправия и ненасилия в процессе взаимодействия с людьми;

- Социально-активный, законопослушный.

Компоненты воспитательной системы

Используются педагогические технологии: творческая деятельность, спортивные лагерные сборы.

Ключевым направлением работы может являться:

- Социальная адаптация учащихся;
- Формирование умения выполнять социальные требования;
- Решать различных социальных проблем.

Компоненты воспитательной системы:

- Создание системы социально-педагогической помощи и поддержки учащихся;
- Организация родительского и ученического самоуправления;
- Система обучения социальным навыкам (безопасности жизни, общение и коммуникация, самореализация, профориентация).

Работа с родителями включает в себя:

- Создание родительского актива;
- Создание условий для проявления социальной активности родителей и их детей.

Диагностика достижения воспитательных результатов

Основными результатами воспитательной деятельности являются:

- Достижения учащихся в различных социальных сферах;
- Высокий уровень сформированности коммуникативной культуры.

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

- Изменение статуса воспитанника в объединении (например, присвоение очередного ранга);
- Набор достижений воспитанника (успешное участие в соревнованиях, выполнение нормативов и т.п.);
- Оценка со стороны представителей ближайшего социального окружения (классный руководитель, родители и пр.)

Содержание программы

Программа составлена с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса в 3-х годичном цикле.

В нее включено 10 основных разделов:

- I. Общие положения
- II. Стойки и передвижения
- III. Приемы выполняемые руками
- IV. Техника ударов ногами
- V. Формальные комплексы
- VI. Поединок (спарринг)
- VII. Самооборона
- VIII. Спец. техника
- IX. Силовое разбивание
- X. Заключительные положения

Эти 10 разделов позволяют эффективно овладеть основами Тхэквондо, т.к. каждый этап построен по индивидуальному принципу, т.е. учитывая возрастную специфику психического развития ребенка, данный принцип оптимален для развития личности с точки зрения возрастной психологии и педагогики.

Наполняемость тренировочных групп не меньше 15 человек. Количество групп может быть различным в зависимости от условий занятий (расположения и наличия залов, количества специального оборудования).

В составе практических методов изучения тем, предусмотренных программой, используются такие, как выезды для участия в соревнованиях, аттестациях, семинарах и учебно-тренировочных сборах.

Первый раздел программы раскрывает теоретическую основу боевого искусства, что позволяет развивать познавательный интерес ребенка к данному виду боевых искусств, кроме того, объясняются основные принципы на которых строится техника и философия Тхэквондо:

- Принцип волны
- Принцип концентрации дыхания
- Принцип концентрации силы
- Принцип равновесия
- Принцип ритма и расчета времени
- Принцип почтительности
- Принцип собранности
- Принцип настойчивости

- Принцип самообладания
- Принцип непоколебимости духа
На основе полученных теоретических знаний приобретаются практические навыки в процессе физических тренировок (см. учебно-тематический план).

Методы отслеживания результатов реализации программы

Для более успешного выполнения данной программы необходимы контрольные точки, позволяющие корректировать содержание программы в течении года:

- Различного рода тесты (ОФП, СФП)
- Аттестации на пояса
- Фестивали и публичные мероприятия
- Соревнования различного уровня
- Диагностика развивающейся личности
- Корректировка программы

Прогнозируемые результаты

- Осуществление целей и задач, намеченных в программе
- Социализация личности ребенка и его развитие
- Нарботка основных методов и форм
- Осознание проблем и выход на новый качественный уровень педагога
Предложенная программа отвечает основным требованиям, предъявляемым дополнительным образованием: привлечь наибольшее количество детей в деятельности направленной на формирование позитивных качеств личности. Кроме этого программа дает теоретическую базу и конкретные методические рекомендации, которыми может воспользоваться педагог, работающий в данном направлении.

В перспективе развития стоят задачи:

- Привлечение максимального количества детей и молодежи
- Дифференциация программы по возрастным категориям
- Увеличение числа групп с учетом возрастных особенностей
- Сотрудничество с другими организациями, работающими в этом направлении
- Выход на новый качественный уровень составления программы на 4 года

Учебно-тематическое планирование
Учебно-тематический план 1-й год обучения

Раздел	Кол-во часов		
	Теория	Практика	Всего
Знакомство с образовательной программой	4	4	8
1. Общие положения			
ударные точки	1	1	2
теория силы	1		1
история Тхэквондо	1		1
2. Стойки и передвижения			
2.1. стойки	8	18	26
2.2. передвижения	8	19	27
3. Приемы выполняемые руками			
3.1. приемы атаки	6	8	14
3.2. приемы защиты	9	14	23
4. Техника ударов ногами			
4.1.1. основные принципы и разновидности ударов	6	27	33
4.6. удары в прыжке	7	13	20
5. Формальные комплексы (Тыль):			
подготовительные комплексы	4	8	12
Чон Джи	2	10	12
Дан Гунн	2	10	12
6. Поединок (спарринг)			
6.1. условный спарринг	0,5	5	5,5
6.2. спарринг на три шага	0,5	7,5	8
6.5. полусвободный спарринг	2	18	20
6.6. свободный спарринг	6	23	29
6.7. спарринг ногами	2	15	17
10. Заключительные положения			
10.1.0. классификационная система	2		2
10.1. принципы тренировки			
10.2. правила соревнований	1,5	2	3,5
ИТОГО:	73,5	202,5	276

Учебно-тематический план 2-й год обучения

Раздел	Кол-во часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Общие положения			
1.1. ударные точки		8	8
2. Стойки и передвижения			
2.1. стойки	5	10	15
2.2. передвижения	4	10	14
3. Приемы выполняемые руками			
3.1. Прямые удары			
3.1.1. от передней	3	7	10
3.1.2. от задней	3	7	10
3.2. Круговые удары			
3.2.1. от передней	3	5	8
3.2.2. от задней	3	5	8
3.3. Комбинации ударов (связки)	2	10	12
3.4. Удары в прыжках	4	6	10
3.5. Приемы защиты (блоки)	12		12
4. Техника ударов ногами			
4.1.2. удары от ноги стоящей сзади	3	8	11
4.2. от ноги стоящей впереди	4	11	15
4.3. удары с подшагом	3	10	13
4.4. удары с подскоком	2	6	8
4.5. повторные удары	1	9	10
4.6. удары в прыжках	1	15	16
4.7. удары с разворотом	2	13	15
5. Формальные комплексы (Тыль):			
подготовительные комплексы		13	13
Чон Джи		13	13
Дан Гунн		15	15
До Сан	1	15	16
Вон Хье	1	15	16
Юл Гок	1	15	16
6. Поединок (спарринг)			
6.1. условный спарринг		3	3
6.2. спарринг на три шага		3	3
6.3. спарринг на два шага	1	8	9
6.5. полусвободный спарринг	1	8	9
6.6. свободный спарринг	3	23	26

6.7. спарринг ногами	2	17	19
6.8. спарринг руками	2	17	19
7. Самооборона			
7.1. заломы и захваты	3	6	9
7.2. освобождение от захватов	3	6	9
8. Специальная техника	3	9	12
9. Силовое разбивание			
9.1. теория	4		4
10. Заключительные положения			
10.2. правила соревнований	1	3	4
10.4. основа первой медицинской помощи	1	3	4
ИТОГО:	82	332	414

Содержание учебных тем

1. Общие положения

1.1. ударные точки

- знание сегментов тела используемых для атаки и блокирования
- уровни для атаки и блокирования
- уязвимые точки тела
- методы закалки и набивания атакующих и блокирующих поверхностей
- правильное сжатие кулака
- формирование голеностопа для определенных ударов ногами

1.2. теория силы

- откуда берется сила
- концентрация
- равновесие (динамическая, статическая устойчивость)
- контроль дыхания
- ударная масса
- скорость
- быстрота и рефлексy

1.3. история Тхэквондо

- что означает Тхэквондо
- дата основания и основатель Тхэквондо
- история появления Тхэквондо в России
- самые значимые события в истории развития Тхэквондо

2. Стойки и передвижения

2.1. стойки

- знание стоек используемых в формальных комплексах соответствующих году обучения
- свободная (боевая) стойка
- умение объяснить параметры правильного выполнения стоек

2.2. передвижения

- передвижения в классических стойках
- развороты, смены фронтальностей, переходы из одной стойки в другую
- спарринговые передвижения

3. Приемы выполняемые руками

3.1. прямые удары

- прямые классические и спарринговые удары
- выполнение ударов в разные уровни

3.2. приемы защиты

- разновидности блоков
- накладки и подставки
- уклоны, нырки и уходы с линии атаки

3.3. комбинации ударов

- повторные удары одной рукой
- серии ударов разными руками в разные уровни
- совмещение ударов с защитными действиями (блок + удар; подставка + удар; уклон + удар...)

3.4. удары в прыжках

- одиночные удары в прыжках
- серии ударов
- накладка, сбивка + удар

3.5. круговые удары

- круговые классические и спарринговые удары
- выполнение ударов в разные уровни

4. Техника ударов ногами

4.1.1. основные принципы и разновидности ударов

- махи ногами вперед-вверх
- прямые махи в сторону
- круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)

- обратные круговые махи в сторону
- махи прямой ногой назад
- выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)

4.1.2. удары от ноги стоящей сзади

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону
- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- круговой сбивающий удар
- комбинированный толкающий удар вперед в сторону

4.2. удары от ноги стоящей впереди

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону
- обратный круговой удар
- круговой сбивающий удар
- комбинированный толкающий удар вперед в сторону

4.3. удары с подшагом

- удары выполняются впередистоящей ногой
- после смены фронтальности (шагом вперед, назад, на месте)
- после отскока, подскока, смены фронтальности прыжком

4.4. удары с подскоком

- в начальной фазе удара
- в промежуточной фазе удара
- в конечной фазе удара

4.5. повторные удары

- повторы одного и того же удара
- повторы с использованием различных ударов
- удар с разворотом + повтор какого либо удара

4.6. удары в прыжках

- удары от ноги стоящей впереди
- удары от ноги стоящей сзади

- удары с реверсом
- импульсные удары
- удары на максимально высокий уровень
- удары с максимальной дальностью полета

4.7. удары с разворотом

- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- нисходящий удар
- прямой в сторону удар

4.8. техника «скольжения»

- по инерции (раннее скольжение до удара, одновременное скольжение с ударом)
- толчком опорной ноги (позднее скольжение в конце удара, одновременное скольжение с ударом)

4.9. удары с разворотом в прыжках (180°, 360°, 540° ...)

- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- нисходящий удар
- прямой в сторону удар
- те же удары, но с импульсом маховой ноги
- реверсивные удары
- удары на максимально высокий уровень
- удары с максимальной дальностью полета

5. Формальные комплексы

- набор различных блоков и ударов, выполняемых ногами и руками, усложняющихся в зависимости от подготовленности, года обучения.

6. Поединок (спарринг)

6.1. условный спарринг

- спарринг без противника имитирующий атаку и защиту

6.2. спарринг на три шага

- выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками

6.3. спарринг на два шага

- добавляется атака ногой, также возможна контратака ногой

6.4. спарринг на один шаг

- желательна как атака так и контратака ногой в прыжке

6.5. полусвободный спарринг

- спарринг по заранее оговоренному сценарию

6.6. свободный спарринг

- высшая форма спарринговой подготовки спортсменов. Нет никаких ограничений относительно перемещений или применяемых приемов, свойственных условному бою, но в рамках правил установленных для спортивного Тхэквондо.

- как разновидности существуют учебные спарринги в которых решаются конкретные задачи поставленные тренером перед спортсменами

6.7. спарринг ногами

- этот вид спарринга характерен именно для Тхэквондо, все атакующие и защитные действия выполняются только ногами, атаковать руками запрещено.

6.8. спарринг руками

- вид спарринга в котором все атакующие и защитные действия выполняются руками, здесь преобладает боксерская манера ведения боя с применением некоторых технических элементов, используемых в спортивном спарринге

7. Самооборона

7.1. заломы и захваты

- заломы на руки
- заломы на ноги
- удушения
- захват одной рукой
- захват двумя руками

7.2. освобождение от захватов

- высвобождение с уходом
- с применением болевого приема
- разрыв захвата
- освобождение с броском

7.3. подсечки

- подцепы (изнутри, снаружи)
- подсечка выполняемая после разворота

7.4. броски

- передняя подножка
- задняя подножка
- бросок через бедро
- бросок через спину

- бросок через плечо (из стойки, с колен)
- броски по принципу опрокидывания

8. Специальная техника

8.1. теория

- виды ударов
- техника исполнения каждого удара
- фазы ударов
- правила поведения и исполнения ударов в виде «спец. техника»

8.2. практика

- фаза разбега
- фаза отталкивания
- фаза полета (вылет, вынос бьющей ноги на заряд, удар, сбор бьющей ноги)
- фаза приземления

9. Силовое разбивание

9.1. теория

- виды ударов
- техника исполнения каждого удара
- фазы ударов
- правила поведения и исполнения ударов в виде «силовое разбивание»

9.2. практика

- постановка правильной техники
- удары на точность
- удары по мягкой мишени
- набивка (закалка) бьющих поверхностей рук и ног
 - разбивание непосредственно на станках, преодоление психологического барьера

10. заключительные положения

10.1.0. классификационная система

- градация по разрядам, поясам (гыпам, данам)
- значение цветов поясов, логика развития цветовой гаммы
- программа экзамена на ученический и черный пояс
- порядок проведения экзамена

10.1. принципы тренировки

- части тренировки (вводная, основная, заключительная)

- тренировочные циклы (макро, микро циклы)
- виды тренировок (прыжковая, беговая, ударная, тыловая и т.д.)
- составление тренировочного плана (на месяц, на год, на перспективу)
- тренировочные, предстартовые, стартовые и после стартовые состояния
- понятия об утомляемости, переутомляемости, перетренированности и выходы из этих состояний

10.2. правила соревнований

- участники соревнований права и обязанности
- форма участников
- ранги соревнований и условия участия в них
- градация по дивизионам
- возрастные и весовые категории
- подача протестов

10.3. судейство

- судейская коллегия
- обязанности судей
- форма судей
- аттестация судей
- рефери на доянге (обязанности, жесты)
- жюри
- судьи на доянге
- судьи-хронометристы
- судья секретарь

10.4. основы первой медицинской помощи

- понятия о травмах, причины травматизма и основы их предупреждения в тренировочном и соревновательном процессах
- первая доврачебная помощь при возможных травмах
- очередность действий с пострадавшими при ушибах, растяжениях, закрытых и открытых переломах
- профилактика травм

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2005, с.144.
- Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 2006, с.120-122.
- Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2010.
- Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 2006, с.256.
- Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.
- Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
- Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 1997.
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 2003, с.127.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 2008, с.157.
- Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 2010, с.130.