

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. СОЧИ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1» города Сочи

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 27 декабря 2022 г.

Протокол № 6

Принята в новой редакции на  
заседании педагогического совета от  
10.02.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

А.Л. Мадельян

27 декабря 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТХЭКВОНДО ВТФ»**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: (общее количество часов) 30 недель (180 часов)

Возрастная категория: от 6 до 18 лет и старше

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе 1333

Разработчики программы:

Смольнякова Наталья Федоровна - заместитель директора по УСР МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Бадалян Вадим Енокович - тренер-преподаватель по тхэквондо ВТФ МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Попов Роман Анатольевич - тренер-преподаватель по тхэквондо ВТФ МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

г. Сочи  
2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».....	стр.	3
1.1.	Пояснительная записка программы.....	стр.	3
1.2.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	стр.	10
1.3.	Содержание программы.....	стр.	11
1.4.	Планируемые результаты.....	стр.	29
2.	Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации».....	стр.	31
2.1.	Календарный учебный график.....	стр.	31
2.2.	Условия реализации программы.....	стр.	31
2.3.	Формы аттестации.....	стр.	32
2.4.	Оценочные материалы.....	стр.	34
2.5.	Методические материалы.....	стр.	34
2.6.	Перечень информационного обеспечения программы.....	стр.	37
	Приложение № 1.....	стр.	40

## 1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

### 1.1. Пояснительная записка программы.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Тхэквондо ВТФ» – физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта тхэквондо ВТФ и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242;

7. Другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи.

**Новизна программы** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

В МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи возможна сетевая форма реализации образовательных программ обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера,

наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Тхэквондо ВТФ развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: тхэквондо ВТФ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека

развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

### **Техника**

Обучение идёт по нескольким дисциплинам:

тхыль (туль) — формальный комплекс (ИТФ)

массоги — спортивный поединок (спарринг);

туги — техника нанесения ударов ногами в прыжках;

вэрёк — силовое разбивание предметов руками и ногами;

хосинсуль — практика самообороны;

пхумсе — формальный комплекс (ВТФ);

керуги — спортивный поединок (спарринг) (ВТФ).

### **Пояса**

В тхэквондо имеется собственная система выдачи поясов: существует 10 разрядов «кыпов» — цветных поясов и 9 степеней (данов) — чёрных. В зависимости от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4—5 лет, если тренироваться 2—3 раза по 1,5 часа. Чтобы получить 2-й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан — два года, 4й — три, и так далее. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться помощниками учителя (по-са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (сабом), обладатели 7-го — 8-го дана считаются мастерами (сахюнним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером — сасонним<sup>[21]</sup>. Кып (откор. 級 — уровень) — ученическая степень, уровень техники и физического развития ученика, а также уровень его духовности.

В тхэквондо после красного 2 кыпа идёт коричневый 1-й кып, после него тхэквондист, не достигший 15 лет возраста, может получить чёрный с красной полоской по центру пояс — это детский чёрный 1-й пхум, после 15 лет

автоматически становится 1-м даном.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта

**Отличительные особенности:** в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 6 до 18 лет и старше, общее количество часов: 180 часов на 30 недель, из них:

- 180 часов (от 6 до 18 лет и старше), на бюджетной основе по муниципальному заданию в период с 6 апреля 2023 г. по 31 декабря 2023 г.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

**Уровень программы** – ознакомительный, объем 180 часов, срок обучения – 30 недель.

**Формы обучения:** Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

**Сроки реализации программы:** 30 недель - 180 академических часов на весь период обучения (6 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы—от 5 до 20 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

**(ДОТ)** - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

**(ЭО)** - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки (Таблица № 1)

**Таблица № 1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки**

Уровень спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Ознакомительный	30 недель	6	5	14-15	20	6	Выполнение нормативов ОФП

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала года реализации программы.

Прием в ДЮСШ на отделение осуществляется с 6 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровня обучения Программы.

## **1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.**

**Цель:** оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможности их дальнейшего перехода в группы дополнительных предпрофессиональных программ;

Достижению данной цели способствует решение следующих

### **задач:**

#### **образовательные:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в тхэквондо ВТФ.

#### **развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);

- вырабатывать представление о работе в группах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;

- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;

- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально,

- выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;

- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

#### **воспитательные:**

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к тхэквондо ВТФ;
- воспитывать морально-волевые качества теннисистов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и окружающим;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

### **1.3. Содержание программы**

**Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий по виду спорта.**

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 30 недель и отражен в общем годовом учебном плане (Таблица № 2).

**Таблица № 2. Общий годовой учебный план на 30 недель тренировочных занятий по виду спорта Теннис.**

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки	
		Ознакомительный (всего в период обучения)	Формы аттестации/контроля
1	2	3	4
Общее количество тренировочных часов		180	-
1.	Обязательные предметные области:	124	-
1.1	Теория и методика ФК и С	16	Опрос
1.2	Общая физическая подготовка	54	Выполнение норматива
1.3	Вид спорта	54	Результаты соревнований
2.	Вариативные предметные области:	48	-
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	25	Выполнение норматива
2.2	Развитие творческого мышления	23	Выполнение норматива
3.	Самостоятельная работа	6	Выполнение норматива
4.	Итоговая аттестация	2	Выполнение норматива

**Таблица № 3. Содержание разделов годового учебного плана**

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки	
		Ознакомительный (всего в период обучения)	Формы аттестации/контроля
1	2	3	4
1.	Теоретические занятия	16	Опрос
2.	Практические занятия	164	Выполнение норматива
2.1	Тренировочные мероприятия	152	Выполнение норматива
2.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	6	Результаты соревнований
2.3	Иные виды практических занятий	6	Выполнение норматива
3.	Количество часов в неделю	6	-
4.	Количество тренировок в неделю	3	-
5.	Общее количество тренировок	90	-
6.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка	

180 учебных часов общего учебного плана реализуются на бюджетной основе по муниципальному заданию (МЗ)

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по Тхэквондо ВТФ.**

Группа: Ознакомительная

Цель: повысить экономичность спортивной спарринговой техники за счёт улучшения качества выполнения круговых ударов ногами, наиболее эффективно используя синхронность работы таза и спины.

Задачи:

**Образовательные:**

Изучить специализированные элементы техники ударов ногами «долил-о-чаги», «двойки» в рамках спарринговой работы.

**Воспитательные:**

Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Воспитывать чувство товарищества, коллективизма.

**Оздоровительные:**

улучшить координацию движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля при выполнении сложной спортивной техники

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений.

Дата проведения: \_\_\_\_\_ Время проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Оборудования: секундомер, спортивная форма.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (время)	Методические указания. Основные моменты в работе тренера.
1.	Подготовительная часть.	20 мин.	Построение. Проверка присутствующих. Сообщение цели и задач занятия. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба. Бег с высоким подниманием бедра. Передвижение приставными шагами левым, правым боком. Бег с крестным шагом левым, правым боком. Прыжки на левой-правой и двух ногах. Ходьба с вращением головы влево-право. И. П. – руки вперед, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в лучезапястных суставах 4 к себе – 4 раза от себя. И.П. – руки к плечам. Круговые вращения в плечевых суставах 4 раза вперед – 4 раза назад.

			<p>И.П. – широкая стойка ноги, ноги врозь, наклоны на 4 счета – к левой ноге, к полу, к правой ноге, на 4 И. П.</p> <p>И. П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение ног в голеностопном суставе.</p> <p>Группа разбирается свободно по залу.</p> <p>Растяжка на середине в шахматном порядке.</p> <p>Педагог демонстрирует упражнения на растяжку («Лягушка», перенос тела с одной ноги на другую в вариантах, «Коробочка»).</p>
2.	Основная часть.	60 мин.	<p>Подводящие упражнения у зеркала:</p> <p>Выполняются под счет педагога. Исходное положение-спортивная стойка в степе « ап-соги» (подскоки, пружинящие движения):</p> <p>Повороты корпуса на месте;</p> <p>Отработка «заряда» бедра на боковой удар ногой «долио-чаги» (корейский);</p> <p>Заряд на «двойку» с перескоком.</p> <p>Удары по лапам:</p> <p>Уровень атаки – корпус.</p> <p>Боковой удар дальней («задней») ногой «дольо чаги» со степа.</p> <p>Уровень атаки – голова.</p> <p>«Двойка» - последовательный боковой удар правой и левой ногой в «разножке».</p> <p>Спарринговая часть:</p> <p>Отработка ударов «долио-чаги», «двойка» поочередно в парах.</p> <p>Закрепление материала.</p> <p>Легкий спарринг. Стараться использовать технические приемы, пройденные на занятии.</p> <p>2 раунда со сменой партнеров по 1 минуте (20 сек – отдых).</p>
3.	Заключительная часть:	10 мин.	<p>Этап направлен на уяснение характера совместной работы, значимости занятия для детей.</p> <p>Контроль по знанию последовательности разогрева мышц тела; по уровню сформированности технических умений и навыков; по степени эмоционального тонуса после занятий спортом.</p> <p>Итоги занятия.</p> <p>Задание.</p>

Формой подведения итогов реализации модуля является итоговое тестирование по общей физической подготовки обучающихся (Таблица № 4).

### Содержание учебного плана.

**Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (124 часа).**

**Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (16 часа).**

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

**Тема № 1.** Меры безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

**Тема № 2.** История возникновения и развития тхэквондо ВТФ.

**Тема № 3.** Обзор развития тхэквондо ВТФ в России. Наиболее известные российские тхэквондисты.

**Тема № 4.** Особенности тхэквондо ВТФ.

**Тема № 5.** Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

**Тема № 6.** Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях тхэквондо ВТФ. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы.

**Тема № 7.** Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.

**Тема № 8.** Понятие о технике Тхэквондо. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в тхэквондо ВТФ.

**Тема № 9.** Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся тхэквондо ВТФ с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

**Тема № 10.** Соревнования по тхэквондо ВТФ. Правила соревнований. Подведение итогов, система зачетов

### **Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП) (54 часа).**

#### **Общая физическая подготовка:**

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

#### **Тема № 1. Общая сила.**

Общая сила - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические). В

соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

#### Метод меняющихся нагрузок

Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста Упражнения в

статическом режиме позволяют выработать у тхэквондиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

#### Изометрический метод

Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие сил, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает тхэквондист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

#### Уступающий метод

К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

#### **Тема № 2. Общая выносливость.**

Общая выносливость - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого

требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения тхэквондиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм,

увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.

Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

### **Тема № 3. Общая быстрота.**

Общая быстрота - это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

- быстроты реакции;
- соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые,

зрительные, тактильные). Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

Тема №4. Общая ловкость.

Общая ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами. Ловкость тхэквондиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости необходимо:

Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой») упражнения на «мосту».

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной

координации движений. При этом – если тхэквондист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, совершенствуется ловкость. Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий. Чем больше разнообразных действий усвоит тхэквондист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость. Тхэквондист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой тхэквондист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия тхэквондо. Техника тхэквондо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для тхэквондиста.

11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение. Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами тхэквондо.

Тема № 5. Общая гибкость.

Общая гибкость - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

Упражнениями в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц. Упражнения в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции рывков.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

**Раздел подготовки 1.3. Вид спорта (54 часа).**

**Тема № 1. Техническая подготовка**

**Техника.** Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

**Стойки:** стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби).

**Удары руками:** прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

**Блоки:** защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

**Удары ногами:** прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

**Ученический технический комплекс** (Пхумсе: тгык-иль-дянг).

**Перемещения:** Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

## **Тема № 2. Тактическая подготовка**

Тактика тхэквондо в ее совершенном виде – это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях. Вообще же понятие «тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения борьбы, подчиненные предельному замыслу и плану достижения цели. Смысл тактики спортсмена, занимающегося тхэквондо ВТФ, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Основа спортивно-тактического мастерства – это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху. Особенно велика роль оперативного тактического мышления в тхэквондо, где оно зачастую является решающим фактором победы.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и проявлением уровня ее физических качеств. В тхэквондо средствами тактики являются дистанция, передвижения, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов).

Форма тактики – это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы. Следует различать групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того, применяются ли они для нападения или защиты. Также следует различать активную и пассивную тактику.

Пассивная тактика - умышленное предоставление инициативы противнику. Активная тактика – это навязывание противнику действий, выгодных для себя.

Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой тхэквондо. Путь к этому – постоянное усложнение

ситуаций, характерных для тхэквондо, развитие способности действовать осознанно в самых сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль за выполняемыми движениями.

Исходным в тактике является общий тактический замысел – принцип ведения поединка, вырабатываемый как правило, до встречи с соперником в качестве основной линии организации действий и преодоления противодействия соперников на пути к достижению цели.

Тактический замысел в тхэквондо часто исходит из стремления навязать противнику невыгодную для него манеру ведения поединка. Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др. Реализация тактического плана действий означает подчинение противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе поединка осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Тактически грамотный ученик умеет рационально и использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки. Поэтому на занятиях по тхэквондо необходимо исходить из того, что тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

## **Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области (48 часов).**

### **Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (25 часа).**

**Тема 1. Подвижные игры и эстафеты:** Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами

спортивных игр. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби, футбол и др.

Тема № 2. Легкоатлетические упражнения: бег с нижнего и высокого старта. Семенящий бег. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30 и 60 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью; кроссы с чередование ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки. Прыжки в высоту с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами.

Тема № 3. Упражнения для развития общефизических качеств.

Упражнения для развития общефизических качеств организующие команды (на русском и корейском языках) и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!» «Чарёт»; выполнение команд «Вольно!» «Шио», «Приготовиться!» «Чумби», «Шагом марш!» «Си джак», «На месте стой!», «Баро, гыман»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Вен торо» и «Направо!», «Орын торо»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Тема № 4. Упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Тема № 5. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Тема № 6. Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг) сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивными мячами. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

Тема № 7. Упражнения на гимнастических снарядах: на бревне - ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах –подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.; на козле и коне –опорные прыжки.

Тема № 8. Акробатические упражнения: Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок.

## **Раздел подготовки 2.2. Специальные навыки (23 часа).**

### **Волевая подготовка**

Воля – это способность преодолевать витальные (жизненные, биологические) потребности в интересах стратегических соображений. Например: юноша определенное время ограничивает себя в еде для того, чтобы выступить в более легком весе и выиграть соревнование.

При организации волевой подготовки необходимо учитывать период биологического развития, чтобы не перенапрячь витальные инстинкты.

Весь процесс учебно-тренировочной работы сам по себе является процессом волевой подготовки, особенно в период подготовки и участия в соревнованиях.

### **Эмоциональная подготовка**

Этот вид подготовки на самом деле и понимается тренерами, спортсменами как психологическая подготовка, обеспечивающая эффективную соревновательную деятельность, особенно в жестких конфликтных условиях.

Основной задачей эмоциональной подготовки является повышение толерантности (уверенность в себе, устойчивость к сбивающим факторам) и избавление от фрустрации (боязнь, неуверенность).

Девиз: через технико-тактическую информированность – к уменьшению эмоций.

Автоматизация действий снимает генерализацию возбуждения.

Как правило, страх и неуверенность овладевают человеком тогда, когда он видит угрозу, но не знает ее меры и не видит путей, как ее избежать.

Положительные эмоции для избежания опасности нужны тогда, когда не хватает умения.

В спортивном и боевом аспекте эмоциональная подготовка заключается в том, чтобы снять астенические предстартовые эмоции.

Положительные эмоции необходимо выработать для обретения уверенности в своих силах, в поднятии боевого духа. Девиз: «Учитесь властвовать собой».

### **Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа (6 часов).**

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внутренировочное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

### **Раздел подготовки 4. Итоговая аттестация (2 часа).**

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

#### 1.4. Планируемые результаты.

Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития тхэквондо ВТФ;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тхэквондо ВТФ, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо ВТФ;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях тхэквондо ВТФ.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо ВТФ;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в тхэквондо ВТФ, дисциплине

тхэквондо ВТФ;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в тхэквондо ВТФ, дисциплине тхэквондо ВТФ средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы

- навыки владения техническими средствами обучения и программами.

Результатом освоения Программы обучающимися на ознакомительном уровне является:

1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

2. Выполнение нормативных требований итоговой аттестации.

3. Ответить на вопросы по теории и методике тхэквондо ВТФ по пройденному материалу.

### **Физкультурные и спортивные мероприятия.**

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи муниципального и регионального уровней.

## **2. Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации»**

### **2.1. Календарный учебный график.**

1. Начало года – 06 апреля 2023 г. (Приложение № 1).
2. Окончание года – 31 декабря 2023 г.
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года – 30 недель тренировочных занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся:  
Ознакомительный уровень сложности программы – 6 часов в неделю;
5. Начало занятий – 8.00, окончание занятий – 21.00.
6. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

### **2.2. Условия реализации программы:**

**Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:**

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов. Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.01.2001 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- экипировка: добок (форма), жилет, шлем, перчатки, защита голени, защита стопы, бандаж, пояс, защита предплечья, капа.

### **Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298н

Требования к образованию и обучению тренера – преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

### **2.3. Формы аттестации**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки (Таблица № 4), овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)

- дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты...); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.

- система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов...

## 2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовки в баллах (Таблица № 4):

**Таблица № 4. Нормативы ОФП для зачисления на общеразвивающую программу по Тхэквондо ВТФ**

Уровень подготовки	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
О	Бег 30 м (с)	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,0	6,05	6,10	6,15	6,2
	Прыжок в длину с места (см)	150	140	130	120	110	130	125	120	115	110
	Челночный бег 3 x 10 м (с)	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0	15,6	15,7	15,8	15,9	16,00
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	–	–	–	–	–	10	9	8	7	6
	Подтягивание на перекладине	5	4	3	2	1	–	–	–	–	–
	Подъём туловища лёжа на полу (пресс)	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15

## 2.5. Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям тхэквондо ВТФ и укрепления здоровья учащихся.

На данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

При решении задач обучения техники тхэквондо ВТФ основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются, спортивные игры, серийное выполнение различных упражнений.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по избранному виду спорта.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида тхэквондо ВТФ. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

**Психологическая подготовка.** На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

## **2.6. Перечень информационного обеспечения программы.**

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242;
7. Другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи.

### **Литература по виду спорта:**

1. Тхэквондо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М: Советский спорт, 2001. – 80 с.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС.1977, с.207.
3. Андريس Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.

4. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М.: ФиС, 1980
8. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
9. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
10. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
11. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с.201-208.
12. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
13. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
16. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.

#### **Перечень интернет ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>

3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Союз Тхэквондо России <https://www.tkdrussia.ru/>
10. Федерация Тхэквондо (ВТФ) города Сочи <http://www.taekwondo-sochi.ru/>

## Годовой календарный учебный график

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>				13	17	17	4	7	17	18	17	14	<b>124</b>
1.1	Теория и методика ФК и С				1	2	2	1	1	2	2	3	2	<b>16</b>
1.2	Общая физическая подготовка				6	8	8	1	3	8	8	6	6	<b>54</b>
1.3	Вид спорта				6	7	7	2	3	7	8	8	6	<b>54</b>
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области:</b>				<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>48</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры				3	3	3	1	1	3	4	3	4	<b>25</b>
2.2	Специальные навыки				2	3	3	1	1	3	3	3	4	<b>23</b>
3.	Самостоятельная работа					<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>6</b>
4.	Итоговая аттестация												<b>2</b>	<b>2</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>					<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>180</b>