


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 25.05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО СШ №1
приказ № 53 от 26.05 2023 г.

М.Л.Корнеева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
ТХЭКВОНДО
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год
Объем в год: 276 часов
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Состав группы: от 10 до 30 человек
Форма обучения: очная
Вид программ: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: _____

Составитель:
Инструктор - методист Е.П.Каунова
Тренер-преподаватель К.А.Катренко

г. Краснодар, 2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность	5
1.1.2. Актуальность, новизну, педагогическую целесообразность	5
1.1.3. Отличительные особенности	6
1.1.4. Адресат программы	6
1.1.5. Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы	6
1.1.6. Уровень программы, объем и сроки	6
1.1.7. Формы обучения	6
1.1.8. Режим занятий	6
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса	7
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебный план	7
1.3.2. Содержание учебного плана	7
1.4. Планируемые результаты	19
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	20
2.1. Календарный учебный график программы	20
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Формы аттестации	24
2.4. Оценочные материалы	25
2.5. Методические материалы	27
3. Список литературы	35

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» (далее – Программа) позволяет обучающимся детально и более глубоко (в отличие от школьного курса) изучить избранный вид спорта. Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровые берегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

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 мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

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. 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. 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.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных

общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

1.1.1. Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в тхэквондо, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р, направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу поэтапного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также интеграции с подготовкой обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа охватывает всю систему подготовки бойцов, а именно: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую, воспитательную работу с юными тхэквондистами; средства и методы восстановления их работоспособности; средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности, планирование подготовки.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, объёмы, могут изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия материальной базы, инвентаря, наличия финансовых средств для организации и выезда на соревнования

1.1.3. Отличительные особенности программы в том, что она рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – тхэквондо.

1.1.4 Адресат программы:

Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям тхэквондо, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом предусмотрена сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП с целью отслеживания динамики изменения результатов.

Так как группы являются разновозрастными, в программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния учащихся.

1.1.5. Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1.6. Уровень программы, объем и сроки

Уровень программы – базовый.

Максимальный объёма тренировочной нагрузки

Максим. кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	Максим. количество Учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
3	138	6	276

Объем программы - 276 учебных часов.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа рассчитана на 46 учебных недель и на возможность повторного прохождения данного курса.

Для непрерывной подготовки учащихся в программу включается самоподготовка (до 10%).

1.1.7. Формы обучения

Форма обучения – очная включающая в себя индивидуальную подготовку (до 6 часов).

1.1.8. Режим занятий

Занятия по программе проводятся три раза в неделю по 2 часа.

Учебный час составляет 45 минут.

Численность в объединении 10 -30 человек.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса

Программа курса рассчитана на одногодичное обучение. Занятия проводятся в форме бесед, тренировок и практических занятий, где проводятся внутренние микросоревнования с разбором действий обучающегося в сложившихся ситуациях. Теоретические и практические занятия проводятся в спортзале.

Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, тренажеров, тестов, тренинг – программ. Тренер воспитывает у учащихся умение самостоятельно принимать правильные решения, неукоснительно соблюдать правила безопасности соревнований.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы:

- формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в тхэквондо для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи Программы:

Образовательные (предметные):

- формировать основы знаний, умений вида спорта тхэквондо;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности тхэквондо;
- обучить техническим элементам и правилам единоборства;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях тхэквондо.

Развивающие (метапредметные):

- развить тактические навыки и умения в бою;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа, устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	16	16	-	Беседа, устный опрос
2.1.	Правила вида спорта тхэквондо	5	5	-	
2.2.	Понятие техники и тактики в тхэквондо	6	6	-	
2.3.	Предупреждение травматизма	3	3	-	
2.4.	Виды тхэквондо	2	2	-	
3.	Общая физическая подготовка	110	-	110	Выполнение нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	55	-	55	Выполнение нормативов
5.	Технико – тактическая подготовка	39	4	35	Выполнение нормативов
7.	Другие виды спорта и подвижные игры	33	-	33	Выполнение практического задания, тестирование
8.	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	-	8	Участие в соревнованиях
9.	Самостоятельная работа	8	-	8	
10.	Контрольные занятия	6	-	6	Выполнение нормативов
Итого:		276	21	255	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать 2-х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного
-------	--------------------	--

		плана базового уровня программы
1.	Введение	0,5
2.	Теоретическая подготовка	5,5
3.	Общая физическая подготовка	40
4.	Специальная физическая подготовка	20
5.	Технико – тактическая подготовка	14
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	12
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	3
8.	Самостоятельная работа	3
9.	Контрольные занятия	2
	ВСЕГО:	100%

1.3.2.Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

1.Введение (1 час.)

Теоретическая часть. Знакомство с группой, видом спорта тхэквондо, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

2.Теоретическая подготовка (16 час.)

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта тхэквондо и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно

разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- правила вида спорта тхэквондо;
- понятие техники и тактики в тхэквондо;
- предупреждение травматизма;
- виды тхэквондо.

Тема № 1. Правила вида спорта тхэквондо (5 час.)

Поединок состоит из трех раундов по три минуты с перерывом по одной минуте, для детей до 14 лет – три раунда по две минуты с перерывом тридцать секунд (возможно сокращение до двух раундов).

К соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие подготовку по спаррингам технике в течение не менее трех месяцев.

Спортсмены делятся по возрасту, весовым категориям, а также по полу. Возраст участников соревнований определяется годом рождения (в редких случаях датой рождения). Взвешивание участников проходит за день до начала соревнования. Участнику, взвесившемуся один раз и не прошедшему взвешивание первый раз, предоставляется право на еще одно взвешивание в пределах времени официального взвешивания.

Технические приемы кулаком выполняются с использованием передней наружной части указательного и среднего пальцев крепко сжатого кулака. Технические приемы ногами выполняются с использованием части ноги ниже таранной кости-лодыжки.

За каждое результативное действие в корпус спортсмену дается одно очко, в голову – 3 очка. Разрешается наносить удары кулаком и ногами в области, закрытые защитным жилетом. Однако запрещается нанесение ударов в позвоночник. Разрешается наносить удары в переднюю часть лица, исключая затылок (удары должны наноситься только ногами).

Спортсменам могут присваиваться штрафные очки, при получении четырех штрафных очков – дисквалификация.

Тема № 2. Понятие техники и тактики тхэквондо (6 час.)

Любой бой начинается с начальных технических действий, обеспечивающих осуществление дальнейшей атаки – защиты для одного бойца и защиты – атаки для его противника.

Любой бой начинается с принятия собственной боевой позы и занятия позиции, с которой начинается непосредственное противодействие.

Любой бой в единоборствах ведется в асимметричной стойке в проекции на горизонтальную плоскость (левосторонней или правосторонней), что предопределяет в дальнейшем формирование взаимной асимметричной одноименной или разноименной стойки. Данный факт имеет большое значение,

поскольку при этом формируются кинематические условия, предопределяющие особенности реализуемой техники и тактики ее использования.

После этапа базовой технической подготовки, в ходе которого усваивается координация технических действий, должен следовать этап обучения целесообразному использованию приобретенной техники в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций. В нашем случае имеются в виду:

- меняющиеся условия взаимоположений (расстояния между ударной конечностью и точкой наносимого удара);
- направления перемещения «мишени» и их скорость;
- степень контактной защищенности (блоки, подставки);
- скорость и вариативность ударов противника и др.

При встрече двух единоборцев противопоставляются:

- технические умения обоих;
- их физические возможности реализовывать эти умения с максимальной точностью, быстротой и длительностью;
- умения тактически эффективно использовать свои возможности и нейтрализовать в этом противника.

Тема № 3. Предупреждение травматизма (3 час.)

Теоретическая часть. В зависимости от условий и организации занятий обучение осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, обучающихся.

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

1.2. При проведении занятий по тхэквондо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий должны быть подготовлены средства для оказания необходимой первой доврачебной помощи, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Приготовить перед учебно-тренировочным занятием спортивную форму и необходимый личный инвентарь.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности и задачи на данное учебно-тренировочное занятие.

2.3. Сделать разминку.

2.4. Начинать работу по команде тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в спортивный зал (спортивную площадку) только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3.3. При выполнении силовых упражнений или работе на тренажерах обеспечить подстраховку товарищей.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок.

4. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

4.1. Не покидать место тренировки без разрешения тренера-преподавателя.

4.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.3. Снять спортивную форму и принять душ.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

5.1. При появлении усталости и переутомления сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.2. При судорогах не теряться и позвать на помощь.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

5.4. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Тема № 4. Виды тхэквондо (2 час.)

Существует четыре вида тхэквондо – WTF (именно так, олимпийский вид), GTF, ITF и MFT. Так что этот вид не только про битвы на Олимпиаде – люди разбивают доски, кирпичи, есть зачеты по самозащите, а на сайте российской федерации тхэквондо ITF описан и такой трюк: «удар ногой в прыжке после перепрыгивания через мотоцикл или стоящих в линию 11 человек».

3. Общая физическая подготовка (110 час.)

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине 18 — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и много скоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

4. Специальная физическая подготовка (СФП). (55 час.)

Практическая часть. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные

движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног. Приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажерах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем 20 со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со

сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди:

- отжимания на брусьях;
- жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче;
- жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче;
- наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины:

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;
- подтягивания;
- подтягивания на тренажере;
- тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне;
- тяга штанги к животу;
- подъем одноименных рук и ног лежа на мяче;
- обратный подъем ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса:

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа;
- упор лежа боком на предплечье;
- обратное скручивание;
- попеременное сгибание ног в висе;
- подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье;
- повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

5. Техничко-тактическая подготовка. (ТТП) (39 час.)

Теоретическая часть (4 час.) Практическая часть (35 час). Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений соответствующих интервалов отдыха.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий:

№ п/п	Тема
1	стойка ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия)
2	стойка ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка)
3	стойка НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка)
4	стойка НАРАНИ СОГИ
5	стойка НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ
6	Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)
7	удар АП ЧАГИ (удар ногой вперед)
8	удар ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой)
9	удар ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону)
10	удар АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед)
11	удар АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед)
12	удар БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону)
13	комбинации из простейших ударов руками и ногами
14	НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок)
15	КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок)
16	НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня)
17	ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок над головой)
18	САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)

6. Другие виды спорта и подвижные игры (33 час.)

Практическая часть.

Основными средствами являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты,

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для спортсменов во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) —

занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки бойца. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых каратисту. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке каратиста бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м спортсмен преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди спортсменов и входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с каратэ (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. Подвижные игры на основе баскетбола задействуют всех детей. Во время активности дети разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

«Перехватчик, ловец» мяч передается по кругу, внутри которого стоят 2 человека - ловец, перехватчик. Передача ловцу происходит так, чтобы перехватчик ее пропустил. Каждую минуту сменяют перехватчика, пока все не побывают в этой роли. Побеждает тот, кто чаще перехватывал снаряд, не пропуская его к ловцу. «Догони партнера» это парные салки. По команде пары бегут прямо, задние должны запятнать передних. По сигналу они бегут назад, поменявшись ролями. Очки получают те, кто смог запятнать партнера.

«10 передач» цель - сделать внутри группы 10 передач подряд, не отдав мяч соперникам. Его отдают после победы, чтобы поменяться ролями.

Эстафеты: «Передача капитану»: капитан передает мяч неожиданно разным играющим, а те сразу бросают снаряд обратно; «Змейка»: ведение происходит по волнистой траектории; «Прямая»: ведут мяч по прямой; «Гонки»: первый этап - ведут между ног, второй этап - мяч перемещается над головами.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

7.Физкультурные и спортивные мероприятия (8 час.)

Практическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по тхэквондо. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях МБОУ ДО СШ №1, района, города согласно календарному плану.

8. Самостоятельная работа (8 час.)

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

9. Контрольные занятия (итоговая аттестация) (6 час.)

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению 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

По окончанию освоения программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника тхэквондо», «Тактика тхэквондо», знать правила тхэквондо, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в бою и организации самостоятельных занятий тхэквондо, сформировать первичные навыки судейства.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений тхэквондо;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности тхэквондо;
- владеть техническими элементами и правилами тхэквондо
- знать тактические индивидуальные действия.

Метапредметными результатами являются:

- знать тактические навыки и умения тхэквондо;
 - владеть физическими и специальными качествами;
 - поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.
- Личностными результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося. Ожидаемый результат прохождения

программы – устойчивый интерес детей к спорту, в частности, к тхэквондо, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – тхэквондо, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график программы

1. Начало обучения - 01 сентября 2023 года,

2. Окончание - 20 июля 2024 года.

3. Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - 46 учебных недель, 6 часов в неделю, общее количество - 276 час.

4. Продолжительность тренировочного занятия - 2 академических часа (3 раза в неделю). Продолжительность 1 академического часа - 45 мин.

Календарный учебный график

№ п/п	Разделы подготовки	месяц											всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1	Введение. Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	17
1.2	Общая физическая подготовка	11	11	10	11	7	10	11	10	11	10	8	110
1.3	Специальная физическая подготовка	4	5	6	5	4	4	6	5	6	6	4	55
1.4	Технико-тактическая подготовка	3	4	3	4	3	3	4	5	5	4	1	39
1.5	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	0	33
1.6	Физкультурные и спортивные мероприятия	0	0	0	0	2	2	0	0	2	2	0	8
1.7	Самостоятельная работа	0	0	0	0	4	0	0	0	4	0	0	8
1.8	Контрольные занятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	6
1.10	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	23	24	24	24	24	24	26	26	34	32	15	276
2.	Медицинское обследование (количество раз)	Медицинский осмотр один раз в 12 месяцев											1
3.	Промежуточная аттестация					+							1
4.	Итоговая аттестация										+		1
Количество часов в неделю													6
Количество тренировок в неделю													3
Общее количество тренировок в год													138

2.2. Условия реализации программы.

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности. Для проведения занятий по виду спорта тхэквондо необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для обучения

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Маки вара - щит большая	штук	6
14.	Маки вара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1

16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «досянг» (12x12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа - ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12

Информационное использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе: Для проведения дистанционных занятий используются электронные презентационные материалы. Для проведения дистанционных и (или) комбинированных занятий необходимо программное обеспечение: ОС Windows, пакет MS Word, пакет MS PowerPoint, Sunrav BookOffice, пакеты для разработки тестовых материалов; возможность доступа в сеть Internet.

Цифровой образовательный ресурс - <http://dush1.centerstart.ru/node/1403>

Кадровое обеспечение программы: Обеспечение образовательной программы осуществляется преподавательским составом из числа тренеров-преподавателей спортивной школы, а также ведущих специалистов и практиков имеющих высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или 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

В целях профилактики здоровья учащихся, ведется постоянный педагогический и врачебный контроль, являющийся неотъемлемой частью системы подготовки учащихся.

Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется использовать комплекс контрольных упражнений.

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

Создание комплексной системы методики врачебного – педагогического контроля дает возможность более детально судить об изменениях функционального состояния организма учащихся:

- медицинские обследования в начале учебного года.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, следить за динамикой этих показателей, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Повседневное наблюдение за местами занятий и условиями их проведения ведут тренеры-преподаватели.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащихся и планомерного повышения уровня физической и специальной подготовленности учащихся в группах по годам обучения.

Проведение итоговой аттестации по программе проводится с целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемыми результатами обучения; соответствия процесса организации и осуществления данной программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

• Бег на 30, 1000м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

• Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и

взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	ба лл	Количество лет												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	6.2	5.8	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	6.4	6.1	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.8	6.5	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.5	4.4	4.2	4.0	3.5	3.4	3.3	3.2
	4	7.0	6.5	6.0	5.5	5.3	5.2	5.0	4.5	4.3	4.2	4.0	3.5	3.4
	3	7.2	6.7	6.4	6.2	6.1	5.5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.4	4.3	4.2
Прыжок в длину с места (см)	5	145	150	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	135	140	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	125	130	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	5	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	1	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

Контрольные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	6.0	5.7	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.7	6.5	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м. (сек)	5	6.2	5.9	5.7	5.5	5.2	5.1	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1	4.0	3.5
	4	6.5	6.2	5.9	5.7	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	4.4	4.3	4.2	4.1
	3	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1	5.5	5.4	5.2	5.1	4.5	4.4	4.3
Прыжок в длину с места (см)	5	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	105	115	125	135	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	95	105	115	125	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание от скамьи (раз)	5	6	7	8	9	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	3	4	5	6	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	12

2.4. Оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, сертификаты и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование, учебно-тренировочные

сборы, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю и др.

Диагностические методики, используемые в работе с подростками.

1. Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Солдатова Г.У., Кравцова О.А., Хухлаев О.Е., Шайгерова Л.А.).

2. Вопросник для измерения толерантности (Магун В.С., Жамкочьян М.С., Магура М.М.).

3. Опросник для измерения общих социальных установок у детей (Э. Френкель-Брунвик).

4. Методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В. Бойко).

5. Диагностика эффективности мероприятия (Майоров А.М.).

6. Методика «Карта эмоциональных состояний» (Панченко С.).

7. Методика определения уровня развития самоуправления в ученическом коллективе (Рожков М.И.).

8. Методика выявления уровня самооценки учащихся (составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой).

9. Диагностика интересов и профессиональных склонностей (Е.А. Климова).

10. Методика «Потребности в общении» (по Ю.М. Орлову).

11. Тест «Размышляем о жизненном опыте» (выявление нравственной воспитанности учащихся) (составлен Н.В. Щурковой).

12. Теппинг тест. Функциональное состояние корковых отделов двигательного анализатора могут характеризовать результаты тестов, позволяющие определить максимальную частоту движений. Так, например, можно определить максимальную частоту движений верхней конечности. Лист бумаги делится на 4 равных квадрата, которые нумеруются по порядку. Испытуемому ставится задача в течение 40 с поставить карандашом максимально возможное количество точек. По команде экспериментатора он начинает максимально быстро ставить точки, переходя по сигналу через каждые 10 с следующий квадрат, стараясь при этом поддерживать максимальный темп. По истечении 40 с испытание прекращается, и поставленные точки подсчитываются

-Сильный тип. Темп (количество точек) нарастает от 1 квадрата ко 2 и/или 3, а затем постепенно снижается.

-Средний тип. Максимальный темп сохраняется некоторое время без изменений, не увеличиваясь и не уменьшаясь, а затем постепенно снижается.

-Средне-слабый тип. Темп снижается уже после 10 секунд и остается сниженным в течение всей работы. Однако разница между самым лучшим и худшим результатами не превышает 8 точек. При этом возможно периодическое возрастание и убывание темпа (волнообразная кривая).

-Слабый тип. Максимальный темп снижается практически сразу с момента деятельности и остается сниженным до конца работы. Разница между лучшим и худшим результатом составляет больше 8 точек

13. Проба Руфье представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической

нагрузке. У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине в течение 5 мин, определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 сек испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле: индекс Руфье= $(4*(P1 + P2 + P3) - 200)/10$

14. Проба Штанге заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального вдоха. Проба проводится в положении сидя. У детей проба Штанге может проводиться после 3 глубоких вдохов.

15. Тест Ромберга. Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

16. Переключение внимания. Методика предназначена для оценки переключения внимания. Обследуемые должны находить на предложенной им таблице красные и черные числа попеременно и записывать только буквы, соответствующие этим числам. При этом красные числа следует находить в убывающем порядке, а черные – в возрастающем. Методика оценивается по количеству правильно воспроизведенных пар букв. Время работы – 5 минут.

17. Морфологические обследование

Название	ОЦЕНКА		
	Ниже нормы	Норма	Выше нормы
ММ			
ЖМ			
Рост			
Вес			
Соматотип			

2.5. Методические материалы

Форма организации деятельности учащихся.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по тхэквондо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач

рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Особенности проведения тренировочных занятий.

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам тхэквондо и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.);

- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста еще не завершен процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С⁰).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, ее основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая

выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе 60 тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Структура тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).

2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм,

коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.

3. Обучение обучающихся умению применять приобретенные навыки и качества.

Средства: подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу. Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространенными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;

- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду ее объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объема и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надежным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Техника безопасности

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию, вход в зал разрешается только в присутствии тренера - преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий;
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по общей физической подготовке с элементами тхэквондо в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утвержденным руководителем образовательного учреждения;

- занятия по тхэквондо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные, приемы страховки, само страховки;

- особое внимание на занятиях по тхэквондо, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю; - выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер

- преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности, все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
13. Рыбалёва И. А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» Учебно-методическое пособие- Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.

Литература по виду спорта:

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
3. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
6. Планирование и построение спортивной тренировки Матвеев Л.П., 1972
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
8. Путь тхэквондо: от белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 157 стр.
9. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
10. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ Российская государственная академия физической культуры, 2018 г.
11. Энциклопедия тхэквондо Цой Хонг Хи, 1991г.
12. Тхэквондо WTF. - Шубский А., 2012 г.
13. Тэквондо. - Карамов С.К., 2014 г.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:
15. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
6. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
7. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
8. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
9. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%F5%FD%EA%E2%EE%ED%E4%EE>

10. http://www.itf-russia.com/?page_id=30
11. <https://vk.com/taekwondokingisepp>

ПАСПОРТ**Дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо»**

Наименование муниципалитета	Город Краснодар
Наименование организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа №1 муниципального образования город Краснодар
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	На бюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Инструктор – методист Каунова Е.П.
Краткое описание программы	Данная программа направлена на приобретение теоретических, практических навыков в тхэквондо, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени
Форма обучения	очная, также возможны занятия в дистанционной форме с применением электронных ресурсов
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объём)	46 недель
Возрастная категория	От 7 до 18 лет
Цель программы	<u>Цель Программы:</u>

	<ul style="list-style-type: none"> • формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в тхэквондо для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу.
Задачи программы	<p><u>Задачи Программы:</u></p> <p>Образовательные (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать основы знаний, умений в тхэквондо; • создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности тхэквондо; • обучить техническим элементам и правилам тхэквондо; • обучить тактическим индивидуальным действиям; • обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях тхэквондо. <p>Развивающие (метапредметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> • развить тактические навыки и умения тхэквондо; • развить физические и специальные качества; • расширить функциональные возможности организма; • создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха. <p>Воспитательные (личностные):</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; • воспитать чувство ответственности, дисциплинированность; • воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время; • формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты	Ожидаемый результат прохождения программы – устойчивый интерес детей к спорту, в частности, к тхэквондо, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – тхэквондо, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: -- детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.
Возможность реализации в сетевой форме	Программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий.
Материально-техническая база	Освоение программы «Тхэквондо» требует наличие спортивного зала. Помещение зала должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и быть оснащено оборудованием и инвентарем необходимым для организации занятий.