

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ**  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**города Керчи Республики Крым**  
**« Детско-юношеский клуб физической подготовки »**

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»

Протокол № 8

от « 13 » 04 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»

Ганжелюк А.В..

Приказ № 33 от « 14 » 04 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Тхэквондо ВТФ-2»**

Направленность - физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – 1 год

Тип программы: общеразвивающая

Вид программы - модифицированная

Уровень- Базовый (БУ-2) второй год обучения

Возраст обучающихся 7–17 лет

Составитель: Кальченко Эдуард Витальевич,

педагог дополнительного образования

г. Керчь, 2023 г.

## Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Нормативная и правовая основа программы:** программа «Тхэквондо ВТФ-2» подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, модифицированной направленности регулирующих деятельность секций в системе Министерства просвещения Российской Федерации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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 Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

15. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

16. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);

17. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

19. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

20. Распоряжение Правительства Республики Крым «Программа развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года» от 15 апреля 2022 г. № 467-р;

21. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;

22. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

23. Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИПО, 2021.

24. Устав МБУ ДО г. Керчь «ДЮКФП»;

25. Нормативные локальные акты, регламентирующие порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная программа секции «Тхэквондо ВТФ-2» является модифицированной дополнительной общеобразовательной программой, физкультурно-спортивной направленности, составлена на основе авторской программы Кальченко Э.В. «ВТФ» (программа утверждена приказом № 99 от 01.09.2022 по МБУ ДО «ДЮКФП»)

**Язык реализации программы русский.**

Тхэквондо (в переводе с корейского означает «путь кулака и ноги») – боевое искусство, созданное в 1950-х годах на основе традиционных корейских единоборств. Тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков.

Предложенная программа отвечает основным требованиям, предъявляемым к дополнительному образованию: привлечь наибольшее количество детей в деятельности направленной на формирование позитивных качеств личности. Кроме этого программа дает теоретическую базу и конкретные методические рекомендации, которыми может воспользоваться педагог, работающий в данном направлении.

**Направленность** – физкультурно-спортивная. Физкультурная составляющая программы обеспечивает развитие физических качеств обучающихся, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Спортивная составляющая программы дает возможность участвовать в соревнованиях различного уровня, вплоть до всероссийских, а так же присвоение спортивных разрядов.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросами со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия, для реализации которых, имеются на базе МБУ ДО «ДЮКФП». Данная программа является более сложной частью обучения в отделении «Тхэквондо» и предлагает продолжение обучения по этому виду спорта.

Программа способствует реализации Государственной программы «Развитие детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» и «Программы развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года». Программа соответствует потребности современного общества и государственным идеям по формированию у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Новизна** данной образовательной программы основана на разработке и использовании:

- приоритетности воспитательной работы, включающей развитие интеллекта обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания;

- базовых компонентов психофизической подготовленности, позволяющих повысить уровень здоровья обучающихся и развить навыки, необходимые в повседневной жизнедеятельности, на основе применения средств тхэквондо.

Особенность ее заключается в создании условий для обучающегося поступить, по результатам тестирования физической подготовки, на следующий уровень программы, осуществляя при этом индивидуальный подход, выбор учащегося и преемственность процесса освоения знаний по тхэквондо. Состоит в организации более внимательном подходе к патриотическому воспитанию обучающихся. Создание условий наставничества старших, более опытных учеников и помощь в освоении технико-тактической подготовке новичков.

После завершения второй части программы и сдачи нормативов, ученик может перейти на следующий третий год базового уровня подготовки.

#### **Педагогическая целесообразность образовательной программы-**

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. детям в современных условиях для успешного психофизического развития необходим целый ряд условий. Главные из них – целенаправленное обучающее воздействие педагога, организующего деятельность детей, систематическое и последовательное физическое развитие и формирование на этой основе базовых навыков спортивного единоборства тхэквондо (ВТФ). Обучение по программе сглаживает процессы переходного периода у подростка: тренирует внутреннее психологическое равновесие, снимает повышенную возбудимость и учит концентрации на своих действиях.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы** - отличительной особенностью программы секции «Тхэквондо ВТФ-2» является то, что она в первую очередь ориентирована через занятия указанным спортивным единоборством на: укрепление здоровья обучающихся, развитие у них навыков самозащиты и социализации в условиях стандартного учреждения дополнительного образования, совершенствования уровня владения техническими и тактическими знаниями. Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно способствует реализации знаний, полученных детьми, и открывает путь к раннему профессиональному самоопределению, дает возможность полноценно реализовать способности в детском возрасте.

Обучающиеся занимаются в разновозрастных группах обучения. Разница в возрасте занимающихся допускается более трех лет. Под разновозрастным обучением мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста,

направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В такой группе ребенок на протяжении всего обучения имеет естественную возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником

Воспитательный потенциал обучения в разновозрастной группе существенно возрастает, так как обеспечивается взаимодействие, общение обучающихся разного возраста, то есть удовлетворение важнейшей потребности ребенка. Это возможно при организации совместной учебной деятельности детей, которая создает основу разновозрастного обучения.

В зависимости от технической подготовки ученика, педагог дополнительного образования может зачислить его в группу второго года обучения, даже если по возрасту он младше.

**Адресат программы-** программа ориентирована на детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью.

*Младший школьный возраст* охватывает период жизни ребенка от 7 до 10-11 лет. Младший школьный возраст — очень ответственный период школьного детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться, уверенность в своих силах. Ребенок сохраняет много детских качеств — легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. Учение для младшего школьника — значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус.

В возрасте 11-15 обучающиеся характеризуются *переходным возрастом* от детства к юности. У них происходит неравномерное развитие всего организма, идет половое созревание. Продолжает развитие нервная система, однако процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Восприятие подростка более целенаправленно, но внимание часто переключается на более интересные объекты внимания. У подростков происходит становление социального и нравственного поведения.

Уровень самосознания в возрасте от 15 до 18 лет возрастает. Они более критичны как к другим, так и к себе. Считая себя взрослыми, они предъявляют высокий уровень требовательности к учителям, родителям, окружающим их людям. Соответственно возрастает и возможность самовоспитания. Оценивание себя и сравнение с идеалом заставляет старших школьников довольно строго относиться и к оценке своих качеств. *Старший школьный возраст* — это время поиска смысла жизни, открытий и экспериментов, готовность проникать в сущность вещей, явлений, устанавливать причинно-следственные связи и делать соответствующие выводы.

Во всех периодах развития, тхэквондо способствует стабилизации всех этих процессов. Ведущее место в учебной деятельности у старших школьников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни. Познавательные мотивы связаны с широкими социальными мотивами. На первый план выдвигается произвольная мотивация. Старший школьник в выборе способов деятельности руководствуется уже сознательно поставленной целью.

На программу принимаются как мальчики, так и девочки по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), прошедшие предыдущий уровень, программу «Тхэквондо ВТФ».

По программе могут заниматься обучающиеся, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём на отделение производится с 15 августа до 1 сентября каждого года.

**Объем Программы** -144 академических часа в год, 36 недель, режим занятий 2 академических часа (по 45 минут) с перерывом на отдых 15 минут два раза в неделю по расписанию преподавателя, ведущего занятия.

**Срок реализации Программы:** Программа рассчитана на 1 учебный год,

Таблица 1.

**Срок и объем освоения программы «Тхэквондо ВТФ-2»**

Уровень обучения	Год обучения	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в неделю	Объем программы	Возраст учащихся
Базовый, второй год обучения Группа БУ-2	2 год обучения	12 человек	4 часа	144 часов	7-17 лет

**Уровень освоения программы** – базовый, второй год обучения.

**Формы организации** деятельности обучающихся ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. В МБОУ ДО г. Керчи «ДЮКФП» занятия проходят *по очной форме обучения*, в течение всего учебного года, с 1 сентября. Организационные формы обучения на групповых занятиях: групповая, индивидуальная, подгрупповая. А также, занятия учебно-тренировочные, теоретические, соревновательные. Некоторые темы можно пройти по *дистанционной форме* обучения, по заданию педагога дополнительного образования.

**Особенности организации образовательного процесса** – обучающиеся занимаются в смешанных разновозрастных группах, девушки и юноши, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Допускается разница в возрасте обучающихся более трех лет.

Обучающиеся или их представитель заполняют форму заявки в программе АИС «Навигатор ДОД РК», зачисляются в избранную группу после собеседования с педагогом дополнительного образования, ведущим программу, предоставления справки от врача о состоянии и группе здоровья для занятий физкультурой и спортом.

Организация образовательного процесса по программе проходит в соответствии с годовым тематическим планом и календарно-тематическим планом, утвержденным директором ДЮФКП. Учебно –методический материал Программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических и практических знаний.

Группы формируются по 12 человек на постоянной основе на весь период обучения.

**Режим занятий:** 2 академических часа (по 45 минут) с перерывом на отдых 10 минут два раза в неделю, 144 часа в год, по расписанию педагога дополнительного образования, ведущего занятия.

Режим работы МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП» с 8.00 до 17.00.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо ВТФ-2» состоит в формировании разносторонне развитой личности способной к социальной адаптации в обществе, имеющей активную жизненную позицию.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- способствовать получению знаний о физической культуре и избранному виду спорта;
- обеспечить расширение знаний об основных двигательных умениях и навыках;
- воспитывать понимание развития основных физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимых для совершенствования умений и навыков, обучения;
- осваивать жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- совершенствовать технико-тактические особенности тхэквондо ВТФ и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- подготовить и сдать комплекс упражнений на более высокий уровень (пояс);
- научить использованию различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- формировать умение методики правильного подбора выполнения физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по тхэквондо ВТФ;
- обучить правилам организации проведения и судейства турниров по тхэквондо ВТФ.

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- формировать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность;



- воспитывать трудолюбие, ответственность за свои поступки и решения;
- научить эффективно взаимодействовать обучающимся разного возраста и уровня подготовки.

#### Развивающие:

- способствовать вовлечению обучающихся в мир тхэквондо ВТФ;
- ознакомить с основами методики технико-тактической подготовки;
- способствовать гармоничному физическому развитию детей и подростков;
- обучать навыкам применения полученных знаний о влиянии физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни;
- способствовать созданию условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы тхэквондо ВТФ;
- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- добиваться достижения более высокого уровня развития двигательных способностей;
- способствовать ознакомлению с системами по укреплению здоровья;
- формировать навыки здорового образа жизни и гармонического физического развития;
- показать способы оказания первой медицинской помощи;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;
- ознакомить с методами врачебного контроля и самоконтроля во время занятий физкультурой и спортом, во время самостоятельных занятий.

### **1.3. Воспитательный потенциал программы «Тхэквондо ВТФ-2»**

Цель воспитательной работы: воспитание патриотической, ответственной, нравственной личности, доброжелательной и коммуникативной в командной работе.

Задачи:

- прививать обучающимся чувство гордости за свою страну;
- формировать ответственность за свои поступки;
- способствовать развитию нравственности обучающихся;
- способствовать формированию команды единомышленников.

Воспитательные направления работы по программе: формирование морально-волевых и нравственных качеств, необходимых для полноценной жизни в обществе. Воспитание патриотизма и уважения к своей стране, семье, старшему поколению, традициям.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений обучающихся (победы в турнирах и соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе группы. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях, посвященных знаменательным датам нашей страны и города: Дню защитника отечества, Дню воссоединения Крыма с Россией, Дню Победы.

В процессе освоения программы, обучающимся прививаются традиции и уважение к тхэквондо ВТФ, уважение к сопернику во время поединка. На занятиях поддерживается дух взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности. Обучающиеся принимают участие в турнирах, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией, Дню Победы.

#### 1.4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Программа «Тхэквондо ВТФ-2» – курс физкультурно-спортивной работы с обучающимися, проявляющими интерес к тхэквондо. В ней объединены спортивные и подвижные игры, ОФП, развитие физических качеств. Занятия проводятся по следующим разделам, представленным в Учебном плане, в Таблице 2.

Таблица 2.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН программы «Тхэквондо ВТФ-2» второго года обучения группа БУ-2

№п/п	Тема занятия	Базовый уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний</b>	<b>Количество часов по разделу: 10</b>		
1.1	- Меры безопасности и профилактика травматизма во время занятий. Самоконтроль по технике безопасности  - История развития тхэквондо ВТФ в России, ведущие спортсмены и достижения. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны.  - Развитие морально-волевых качеств.  - Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры	10		Опрос, тестирование, беседа, показ выполнения элементов техники безопасности и самоконтроля Доклады о героях ВОВ.

	и спорта на организм человека. - Врачебный контроль, самоконтроль. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.  -Методика тренировки  - Основы методики технико-тактической подготовки.  - Правила соревнований, проведение и судейство турниров.			Тренировка оказание первой помощи. Составление и проведение разминки Знание терминологи и в судействе, знание элементов изучаемых упражнений.
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Количество часов по разделу: 20</b>		
2.1	- легкая атлетика - гимнастика - тяжелая атлетика - спортивная борьба	2	18	Наблюдение . Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
	<b>Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>Количество часов по разделу: 40</b>		
3.1	Техника: - Ударные точки - Теория силы Стойки и передвижения: Стойки Передвижения Приемы, выполняемые руками Техника ударов ногами. Основные принципы и разновидности ударов Формальные комплексы Поединок (спарринг) Самооборона Специальная техника Силовое разбивание	2	38	Оценка техники выполнения технических элементов . Сдача технических элементов Результат участия в турнирах.
3.2	Тактика: -однаправленные комбинации -разнонаправленные комбинации -тактика ведения поединка -тактика участия в соревнованиях			
	<b>Раздел 4. Волевая и нравственная подготовка</b>	<b>Количество часов по разделу: 20</b>		
4.1	- упражнения для воспитания смелости -упражнения для воспитания настойчивости -упражнения для развития решительности	2	18	Наблюдение . Оценка психологиче ской

	-упражнения для развития инициативности -социальные факторы в спорте -руководство младшими спортсменами в группе -обучение дисциплине, доброжелательности, честности			подготовки выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования физической подготовки.
	<b>Раздел 5. Специальная физическая подготовка</b>	<b>Количество часов по разделу: 37</b>		
5.1	- Упражнения имитационные - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств - Упражнения для развития скоростной выносливости - Упражнения для развития силовой выносливости. - Упражнения для развития ловкости. -Упражнения для развития силы -Упражнения для развития быстроты -Упражнения для развития выносливости -Упражнения для развития гибкости -Упражнения для развития координации	2	35	Наблюдение . Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования по специальной подготовке в форме сдачи контрольных приемов.
	<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>	<b>Количество часов по разделу: 10</b>		
6.1	- Исследовательская деятельность. - Закрепление теоретических знаний. - Формирование умений пользоваться литературой и интернет-ресурсом.	2	8	Наблюдение . Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.
	<b>Раздел 7. Контрольный</b>	<b>Количество часов по разделу: 7</b>		
7.1	- Аттестация. -Участие в соревнованиях: муниципальные, республиканские, всероссийские.		7	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в турнирах и соревнованиях
<b>ИТОГО</b>		<b>20</b>	<b>122</b>	
		<b>144</b>		

### Содержание учебного плана

**Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов):**

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта: общие сведения о строении организма. Основы методики

тренировки, влияние физических упражнений на организм, методика развития общих и специальных физических качеств. Профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль. Правила проведения соревнований и судейства. Морально-волевые качества спортсмена.

Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Самоконтроль. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим. Самоконтроль на занятиях: правила падения, правила страховки, правила помощи.

Тема № 2. История развития тхэквондо ВТФ как вида спорта. История развития физической культуры и спорта. Спортсмены-герои Великой Отечественной войны. Пионеры-герои. Подвиг Володи Дубинина, История выступления российских спортсменов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Тема № 3. Развитие морально-волевых качеств. Поведение в школе, в секции, дома. Пионеры-герои, подвиг Володи Дубинина. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Социальные факторы в спорте. Личностные черты спортсмена – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении). Отношение к дисциплине, ответственности перед коллективом.

Тема № 4. 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 № 5. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и педагога. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к обучающимся 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 и стикеров.

Тема № 6. Методика тренировки тхэквондо ВТФ. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность учебно-спортивных занятий, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема № 7. Основы методики технико-тактической подготовки.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного.

*В подготовительном* периоде решаются задачи подготовки спортсмена к достижению необходимого уровня физической формы. Развиваются качества – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

*Соревновательный период.* Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение обучающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом

*Переходный период.* Поддержание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Тема № 8. Соревнования по Тхэквондо ВТФ. Организация соревнований. Правила соревнований. Составление турнирной таблицы. Подведение итогов выступления.

Теоретические сведения осваиваются обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий и отрабатываются во время привлечения их к организации и судейству внутренних соревнований, во время выполнения самостоятельных заданий и проведения тестов и зачетов.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (20 часов):** Теория 2 часа: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

Практика 18 часов: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц. Проведение разминки самостоятельно и с младшими занимающимися.

Легкая атлетика: Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400-800 м, кросс – 2-3 км

Гимнастика: Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамье (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика: Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.; - упражнения с грифами; - упражнения со штангами; - упражнения с гирями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (40 часов):** Теория 2 часа: Разбор особенностей правил тхэквондо, разъяснение спортсменам тактики и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

Практика 18 часов: Продумывание и реализация возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

Совершенствование техники: Ударные точки:

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

- формирование голеностопа для определенных ударов ногами;

Совершенствование стойки и передвижения: стойки:

- знание стоек используемых в формальных комплексах соответствующих году обучения

- свободная (боевая) стойка
- умение объяснить параметры правильного выполнения стоек

Передвижения:

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

- спарринговые передвижения

Приемы, выполняемые руками: Прямые удары:

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

Приемы защиты:

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

3.3. Комбинации ударов:

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

3.4. Удары в прыжках:

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

3.5. Круговые удары:

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

Техника ударов ногами: совершенствование техники:

- махи ногами вперед-вверх
- прямые махи в сторону
- круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)
- обратные круговые махи в сторону
- махи прямой ногой назад
- выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)

Удары от ноги, стоящей сзади:

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону



- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- круговой сбивающий удар
- комбинированный толкающий удар вперед в сторону

Удары от ноги, стоящей впереди:

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

Удары с подшагом:

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

Удары с подскоком:

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

Повторные удары:

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

Удары в прыжках:

- удары от ноги стоящей впереди
- удары от ноги стоящей сзади
- удары с реверсом
- импульсные удары
- удары на максимально высокий уровень
- удары с максимальной дальностью полета

Удары с разворотом:

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

Техника «скольжения»:

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

Удары с разворотом в прыжках (180°, 360°, 540°):

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

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

Поединок (спарринг):

Условный спарринг:

- спарринг без противника имитирующий атаку и защиту

Спарринг на три шага:

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

Спарринг на два шага

- добавляется атака ногой, также возможна контратака ногой

Спарринг на один шаг:

- желательна как атака, так и контратака ногой в прыжке

Полусвободный спарринг:

- спарринг по заранее оговоренному сценарию

Свободный спарринг:

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

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

Спарринг ногами

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

Спарринг руками:

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

Самооборона:

Заломы и захваты:

- заломы на руки
- заломы на ноги

- удушения
- захват одной рукой
- захват двумя руками

Освобождение от захватов:

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

Подсечки:

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

Броски:

- передняя подножка
- задняя подножка
- бросок через бедро
- бросок через спину
- бросок через плечо (из стойки, с колен)
- броски по принципу опрокидывания

Специальная техника:

Теория:

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

Практика:

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

- фаза приземления

Силовое разбивание:

Теория:

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

Практика:

- постановка правильной техники
- удары на точность
- удары по мягкой мишени
- набивка (закалка) бьющих поверхностей рук и ног

· разбивание непосредственно на станках, преодоление психологического барьера

**Раздел 4. Волевая и нравственная подготовка (20 часов):** Теория 2 часа: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика 18 часов: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам; формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

**Раздел 5. Специальная физическая подготовка (37 часов):** Теория 2 часа: Методика выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена.

Практика 35 часов: Комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия. Комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений: проведение самостоятельно.

**Раздел 6. Самостоятельная работа (10 часов):** Теория 2 часа: Самостоятельная работа обучающихся. Работа с заданием преподавателя. Анализ техники и тактики с помощью видеосъемки, анализ ошибок. Практика 8 часов: выполнение описания анализа техники; поиск материалов и литературы по заданной теме; составление комплексов упражнений, проведение комплекса разминки на занятии, повторение правил и подготовка к судейству соревнований.

**Раздел 7. Контрольный (7 часов):** Контрольные испытания проводится для оценки уровня физической подготовки при поступлении на программу для оценивания физической подготовки. Для контроля достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития обучающихся. Заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора обучающихся на соревнования различного уровня.

### **1.5. Планируемые результаты.**

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы и освоенный обучающимся. В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

Û теоретические и методические основы системы физического воспитания;

Û анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;

Û технику и тактику приемов тхэквондо ВТФ;

Û правила соревнований по тхэквондо ВТФ, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

Û терминологию тхэквондо (ударов и перемещений)

Û методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по тхэквондо ВТФ.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- Û оказать первую доврачебную помощь;
  - Û выполнять базовые приемы тхэквондо ВТФ;
  - Û уклоняться от ударов и быстро принимать решение в выборе тактики при спарринговых поединках;
  - Û выполнять комплекс общих развивающих и физических упражнений, самостоятельно составлять связки приёмов и ударов;
  - Û уходить от ударов, контратак, овладение знаниями и умениями тактики и техники тхэквондо;
  - Û демонстрировать своё мастерство на соревнованиях и показательных выступлениях;
  - Û организовывать и проводить соревнования по тхэквондо ВТФ.
- В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть**:
- Û техникой выполнения всех разновидностей приемов ведения борьбы в тхэквондо ВТФ;
  - Û методикой проведения упражнений по общефизической подготовке и специальной физической подготовке;
  - Û методикой освоения технических элементов приемов тхэквондо ВТФ;
  - Û навыками судейства.

**Развивающие результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Обучающийся:

- будет понимать цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- будет уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- будет уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- будет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- будет владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- будет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Образовательные результаты:**

- будут сформированы знания о физической культуре и избранному виду спорта;

- будет обеспечено расширение знаний об основных двигательных умениях и навыках;
- будет сформировано понимание развития основных физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимых для совершенствования умений и навыков, обучения;
- будут освоены жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- будет понимать технико-тактические особенности тхэквондо ВТФ и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- будет подготовлен и сдан комплекс упражнений на более высокий уровень (пояс);
- будет пользоваться различными системами и видами физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- будет сформировано понимание методики правильного подбора и выполнения физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по тхэквондо ВТФ;
- будет знать правилам организации проведения и судейства турниров по тхэквондо ВТФ.

**Личностные результаты**, формируемые в ходе изучения программы:

- будет воспитано чувство патриотизма, трудолюбия, ответственности за свои поступки и решения;
- будет сформировано чувство ответственности за командный результат, ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- будут развиты нравственные и волевые качества: воля, смелость, активность, целеустремленность, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- будут сформированы коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- будут сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни;
- будут усвоены правила безопасного поведения во время занятий и соревнований.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

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

Начало учебного года с 1 сентября, конец учебного года 31 мая.

Период обучения рассчитан на 36 недель, 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 академических часа, всего 144 часов в год.

Первое полугодие составляет 17 недель, 34 занятия, 68 учебных часов.

Второе полугодие составляет 19 недель, 38 занятий и 76 учебных часов.

Начало учебных занятий не ранее 9.00, окончание – не позднее 20.00

Каникулы планируются с 01 по 8 января.

Календарный учебный график представлен в Таблице 3.

Календарно-тематический план представлен в Приложении 3.3

Таблица 3.

**Календарный учебный график программы «Тхэквондо ВТФ-2»**  
**Календарный план 2 года обучения**

Отделение: " Тхэквондо "

БУ-2 (базовый уровень)

обучения

I полугодие

17 недель

II полугодие

19 недель

Месяц	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май																		
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество часов в месяц	16		16		20		16		16		16		16		16		12																		
Аттестация\ Формы контроля	Входящий контроль		Входящий контроль		Контроль теоретической подготовки		Контроль физической подготовки		Контроль физический элементов		Контроль теоретической подготовки		Контроль спец. физ. подготовки		Контроль теоретической подготовки		Контроль спец. физ. подготовки		Контроль вып. технических элементов		Открытое первенство ДЮСШ		Контроль теоретической подготовки												
Каникулы с 01 января по 08 января																																			
Объем нагрузки на учебный год на группу БУ-2 144 часа																																			



## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо методическое, материально-техническое; информационное и кадровое обеспечение.

### ***Материально-техническое обеспечение образовательной программы:***

Основной учебной базой для проведения занятий является стадион им. 50-летия Октября, г. Керчь, ул. Маршала Еременко 9, зал тхэквондо; тренажерный зал; раздевалки для обучающихся. Программа реализуется в спортивном зале, который оборудованный специальным напольным покрытием («Даян» 12\*12) и оснащен необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.

*Материально-техническое обеспечение для реализации программы включает в себя:*

- мешок боксерский;
- гимнастические маты;
- перекладины навесные универсальные;
- макивара;
- лапа тренировочная;
- доска информационная;
- гимнастическая стенка;
- турник;
- тренажер;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- скакалки;
- футбольные мячи;
- индивидуальные средства защиты (шлем, футы, жилет защитный, перчатки-накладки на кисть).

### **Информационное обеспечение программы:**

**URL:** <https://bibliogid.ru> - Bibliogid. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.

**URL:** <http://www.library.ru> - LiBRARY.RU - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

### **[Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)**

А так же в размещении информации на сайте МБУ ДО г. Керчь РК «ДЮКФП», где можно узнать информацию о работе отделения и достижениях обучающихся.

- <https://sport-kerch.do.am/index/>

Педагогами ДО ведется видеосъемка занятий и выступления на соревнованиях для последующего анализа техники и тактики игры. Для контактов с родителями и обучающимися есть группа для общения в

социальных сетях. Аудио и фото-информация выкладывается для родителей и обучающихся.

Положения о соревнованиях, достижения обучающихся, полезная информация размещена в группе «ВКонтакте»: «Керченский – Союз Тхэквондо»; «Стадион 50-летия Октября ДЮКФП г. Керчь»

**Кадровое обеспечение.** Разработка и реализация общеобразовательной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закреплено профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2021 г. Приказ № 652н. Педагоги, привлеченные к работе по Программе имеют высшее специализированное образование, регулярно повышают свой уровень мастерства участвуя в мастер-классах, турнирах, обучаясь на курсах повышения квалификации.

**Методическое обеспечение программы.**

**Учебно-методические материалы:**

- Библиотека учебных пособий по виду спорта.
- Библиотека электронных книг по виду спорта.
- Видеотека «Тхэквондо»

**Методическое обеспечение:**

Процесс обучения проводится по **очной форме**. Некоторые теоретические темы проходят в дистанционном формате.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые, принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Основные методы, используемые при организации проведения занятия: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный. Обучение технике проводится с использованием методов специфических, характерных для процесса тренировки и физического воспитания. К ним относятся метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Для развития основных двигательных качеств применяются методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой.

Так же применяются и общепедагогические методы: словесные методы (беседа, объяснение, команда, инструктирование, разбор), методы обеспечения наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности, метод направленного прочувствования двигательного действия.

Воспитательные методы, применяемые на занятиях, включают в себя многие из перечисленных выше, а так же методы убеждения, поощрения, мотивации и стимулирования.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные занятия;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

### ***Формы организации учебного занятия:***

*Теоретические занятия* могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях «Тхэквондо ВТФ-2» овладевают историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры тхэквондо ВТФ, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Теоретические занятия проводятся и в дистанционном формате.

*Практические занятия* подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные и соревновательные.

*Учебные занятия* направлены на изучение элементов страховки и самостраховки, безопасности на занятиях, обучение технико-тактическим действиям обучающихся, формирования у них умения выполнять технические элементы тхэквондо ВТФ, ознакомление с тактическими действиями, традициями и правилами тхэквондо ВТФ.

В процессе *учебно-тренировочных* занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

*Тренировочные* занятия целиком посвящаются повышению эффективности выполнения ранее изученных движений, улучшению работоспособности, развития морально-волевых качеств, освоению технико-тактических действий учеников.

*Мастер-классы* по технике исполнения приемов от ведущих спортсменов и тренеров Крыма.

*Спарринг-тренировки*, проводимые с целью подготовки к соревнованиям и отработки тактических приемов.

*Контрольные и соревновательные занятия* проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности обучающихся. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного пояса. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение

определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы педагога.

*Педагогические технологии*, помогающие организовать процесс обучения, используются следующие:

- технология группового обучения,
- технология индивидуального обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология проектной деятельности,
- технология развивающего обучения,
- коммуникативная технология.

*Здоровьесберегающие образовательные технологии*: являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях по тхэквондо ВТФ. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников тренировочного процесса.

*Игровая технология*: практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычные занятия интересными и увлекательными. Игровая деятельность на занятиях занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игровая деятельность дает возможность повысить у обучающихся интерес к тренировочным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

*Технология уровневой дифференциации*. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях по тхэквондо ВТФ можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;

- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого; оценке работы на занятии;
- привлечение обучающихся на дополнительные спортивные занятия и соревнования;
- участие одаренных детей в турнирах различных уровней.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

*Технология личностно-ориентированного обучения.* Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. В начале занятий в секции выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин потери интереса к занятиям, а учащимся с высоким уровнем не интересно.

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 по тхэквондо ВТФ, необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла. Выбор методики обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов и уважительного отношения друг к другу.

Методические пособия по проведению занятий позволяют структурировать работу группы, скорректировать задачи обучения.

Видео- и фотоматериалы позволяют со стороны оценить процесс освоения двигательных действий, сравнить с выполнением технико-тактических элементов тхэквондо ВТФ ведущих спортсменов мира и страны. Разобрать тактические действия на примерах выступления на Олимпийских играх и Чемпионатах мира.

Во время организации и проведении всех занятий следует особое

внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все обучающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Анкетирование, опрос учащихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств учащихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на учащихся.

Работа с родителями (родительские собрания, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося педагогов и родителей).

Обучающийся должен знать корейскую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

### ***Алгоритм проведения занятия по «Тхэквондо ВТФ-2» базовый уровень, 2 год обучения***

***(продолжительность занятия 2 академических часа)***

Учебное занятие по тхэквондо ВТФ проводится по следующему алгоритму:

*1. Подготовительная часть занятия 35 минут.*

- Построение обучающихся по росту, расчет по номерам, переключка.

- Объявление темы занятия и задач на занятие. Задачи должны быть обучающие, развивающие, воспитывающие.

*1.1. Теоретическая часть занятия 10 минут.* Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий в зависимости от задач занятия, в начале, в середине, после разминки (если запланировано обучение новым элементам), в конце занятия для подведения итогов по обучению или демонстрации видеоматериалов с анализом техники выполнения элементов. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 5-10 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по единоборствам. Проводить анализ ошибок в исполнении технических элементов тхэквондо ВТФ

- Объяснение, рассказ, опрос по задачам занятия.

- Повторение правил техники безопасности на занятии.

*1.2. Разминка общеразвивающая 10 минут:* ходьба и бег с заданием, комплексы упражнений для разминки шеи, рук, корпуса, ног. В разминку можно включать игры, эстафеты, упражнения из смежных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, футбола, баскетбола. Упражнения

должны быть направлены на разминку мышечной системы организма, кровеносной и дыхательной.

1.3. *Разминка специальная 15 минут*: специальные упражнения для разминки, подобранные для решения задач основной части занятия. В специальную разминку подбираются упражнения для разминки тех систем организма, которые будут принимать участие в упражнениях основной части занятия, направленные на разогрев, растяжку, опорно-двигательного аппарата и мышц.

2. *Основная часть занятия 50 минут*: занятия решает задачи, поставленные на занятие. Она может быть направлена на развитие специальных двигательных качеств обучающегося, обучение, выработку навыков и совершенствование технико-тактических элементов тхэквондо ВТФ. Проведение контроля: входящего и текущего (для анализа эффективности процесса обучения).

2.1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.

2.2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.

2.3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

3. *Заключительная часть занятия 5 минут*: проводится для подведения итогов занятия, восстановительных мероприятий, теоретических занятий, объявления оценок или результатов занятия.

3.1. Заминка: легкие беговые упражнения, упражнения на внимание или на координацию.

3.2. Объявление итогов занятия и задания для самостоятельной работы.

В арсенале используемых упражнений 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* проводится постоянно, в течение занятия.

На занятиях основной упор на занятиях 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. В процессе занятий формировать чувство ответственности, дисциплине, честности и доброжелательности.

*Дидактический материал* состоит из требований педагога по оформлению домашних заданий и презентаций по избранной обучающимся

теме. Описания последовательности выполнения приемов, необходимых для прохождения итогового контроля.

### 2.3. Формы аттестации.

**Формы, методы контроля результативности обучения:** наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается и динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, выносливость, гибкость, ловкость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в борьбе. При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки обучающихся.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

*Входящий контроль* применяется в начале обучения, при формировании группы. Ученики сдают тестирование по развитию общих физических качеств.

*Текущий контроль* ведется регулярно (в рамках расписания) и осуществляется педагогом дополнительного образования, ведущим занятие.

*Промежуточный контроль* определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Для спортсменов основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточного контроля по программе являются: - метод педагогического наблюдения; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов.

*Итоговая аттестация* при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная деятельность. Итоговая аттестация показывает уровень достижений за год и результаты выступлений на соревнованиях.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают возможность развивать не только физические и технические параметры,



но и способствует воспитанию и волевых качеств. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: патриотизм, честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений и метод видео-фиксации, при помощи которых можно определить, насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения. Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей.

### **Оценочные материалы.**

Уровень подготовленности определяется по возрасту, уровню развития физических качеств, освоением технических и тактических элементов. Аттестация учащихся по данной программе проводится в форме соревновательного или контрольного занятия (теоретические знания, демонстрация техники двигательного действия). Глубина и прочность умений, навыков и знаний, а также их практическое применение отслеживаются по мере изучения каждой темы или технического элемента.

По итогам проводимых занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Таблица 4.

### **Критерии оценивания теоретической подготовки**

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методика диагностики показателя</b>
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ. Основы знаний ЗОЖ. Освоение элементарных технико-тактических знаний	Устный опрос. Викторина «ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм», тестирование, Устный опрос. Викторина
Физическая подготовка	Уровень физической подготовленности	Тестирование
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности Ценностные ориентации	Уровень воспитанности учащихся (методика Н. П. Капустина)
Эмоционально-	Самоконтроль, саморегуляция	Наблюдение

волевая сфера		
---------------	--	--

Подведение итогов работы - систематическая аттестация обучающихся на пояса (уровни).

Таблица 5.

### Градации технического уровня в тхэквондо

Белый пояс	10 гып
Жёлтый пояс	9 гып.
Жёлтый пояс	8 гып.
Зелёный пояс	7 гып.
Зелёный пояс	6 гып.
Синий пояс	5 гып.
Синий пояс	4 гып.
Красный пояс	3 гып.
Красный пояс	2 гып.
Красный пояс	1 гып.
Чёрный пояс	1-9ДАН

## 2.4. Список используемой литературы

### Нормативные документы:

1. Единый национальный портал дополнительного образования детей [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://dop.edu.ru/federal>
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://government.ru/docs/14644/>, свободный. - Загл. с экрана
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / авт.-сост.: И.А.Рыбалева. - Краснодар, 2016. - 41 с.
4. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ УТВЕРЖДЕН президиумом Совета при Президенте Российской Федерации постратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16) [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/Id/3/308> NP Obrazovanie.pdf, свободный. - Загл. с экрана.
5. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 6 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10 сентября 2019 года) [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://docs.cntd.ru/document/413906885>, свободный. - Загл. с экрана.
6. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 17.02.2021 г.) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/), свободный. - Загл. с экрана.

7. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2020 года) [Электронный ресурс]. - Режим

доступа: <http://docs.cntd.ru/document/901713538>, свободный. - Загл. с экрана.

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>, свободный. - Загл. с экрана.

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/71384932/>, свободный. - Загл. с экрана.

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_253132/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/), свободный. - Загл. с экрана.

11. Попова И. Н. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://docplayer.ru/33733781-Metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-dopolnitelnyh-obshcheobrazovatelnyh-obshcherazvivavushchih-programm.html>, свободный. - Загл. с экрана.

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/566085656>, свободный. - Загл. с экрана.

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/72116730/>, свободный. - Загл. с экрана

14. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467

«Обутверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://metodlaboratoria.vcht.center/npb>, свободный. - Загл. с экрана.

15. Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ различной направленности: методические рекомендации / авт.-сост.: А. В. Кисляков, Г. С. Шушарина. - Челябинск : ЧИППКРО, 2018. - 64 с.

16. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://metodlaboratoria.vcht.center/npb>, свободный. - Загл. с экрана.

17. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://dop.edu/upload/file\\_api/c5/7c/c57c1c89-31e7-4f46-811c-e45c28a3c501.pdf](http://dop.edu/upload/file_api/c5/7c/c57c1c89-31e7-4f46-811c-e45c28a3c501.pdf), свободный. - Загл. с экрана.

18. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://metodlaboratoria.vcht.center/npb>, свободный. - Загл. с экрана.

19. Федеральный проект «Успех каждого ребенка»- ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://metodlaboratoria.vcht.center/npb>, свободный. - Загл. с экрана.

20. Локальные акты, регламентирующие работу МБУ ДО ДЮКФП РК г. Керчь.

#### **Основная литература:**

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. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
7. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001г.
8. Соколов И.С. Основы Таэквондо – М.: Советский спорт, 1994г.
9. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. Ву Ген. Chou Non Ni

#### **Литература для родителей:**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.

**Литература для обучающихся:**

1. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choу Non Ni

**Перечень интернет-ресурсов:**

1. URL: <https://edu.gov.ru/> Министерство просвещения России
2. URL: <http://fcior.edu.ru/> Портал центра образовательных ресурсов
3. URL: <https://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
4. URL: [olympic.ru](http://olympic.ru); Олимпийский Комитет России
5. URL: <https://rfs.ru> Российский футбольный союз
6. URL: <https://bibliogid.ru> - Bibliogid. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.
7. URL: <http://www.library.ru> - LIBRARY.RU - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.
8. [Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)
9. URL: <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
10. URL: <http://www.rusada.ru> Российское антидопинговое агентство
11. URL: <http://www.wada-ama.org> Всемирное антидопинговое агентство
12. URL: <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
13. URL: <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
14. URL: <https://www.tkdrossia.ru/discipliny/> Союз Тхэквондо России
15. URL: <http://itf-russia.com/>
16. URL: <http://kerch-taekwondo.ru>
17. URL: <https://www.google.ru/>
18. URL: <http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm>
19. URL: <http://pandiaweb.ru/text/category/thyekvondo>

### **3. Приложение**

**3.1. Оценочные материалы** (*Приложение 1*): критерии оценки освоения Программы, тесты, определяющие физическую, техническую и теоретическую подготовку.

**3.2. Методические материалы** (*Приложение 2*): методы, используемые на занятиях, методика Капустина по определению уровня воспитанности. Требования по безопасности занятий.

**3.3. Календарно-тематическое планирование** (*Приложение 3*)

**3.4. Лист корректировки** (*Приложение 4*)

**3.5. План воспитательной работы по программе** (*Приложение 5*)

## 3.1. Оценочные материалы

*Критерии для определения результативности и качества образовательного (воспитательного) процесса*

Таблица 6.

## Переводные нормативы тхэквондо (ВТФ)

группа	Мальчики	Девочки
1	Навыки поведения в спортивном коллективе. Навыки бега, прыжков, ползания. Удержание простейших равновесий. Умения группового взаимодействия (подвижные игры, эстафеты). Упражнения на гибкость: наклоны, шпагаты, мосты.	
	Адаптация в группе, адаптация к нагрузкам. Участие в соревнованиях по ОФП. Навыки личной гигиены. Соблюдение условий техники безопасности. Уход за инвентарем и оборудованием. Упражнения на развитие двигательных-координационных качеств	
2	бег 30 метров – 6,2 сек челночный бег 3*10 метров – 16 сек. подтягивание на перекладине – 3 раза отжимание от пола на ладонях – 15 раз подъем туловища к ногам лежа на полу (пресс) – 15 раз	бег 30 метров – 6,2 сек челночный бег 3*10 метров – 16 сек. подтягивание на перекладине – 1 раз отжимание от пола на ладонях – 10 раз подъем туловища к ногам лежа на полу (пресс) – 15 раз прыжок в длину с места -110 см
3	прыжок в длину с места -110 см «мост», складка, шпагат выполнение технических действий (стойки, перемещения, удары ногами и руками, блоки) Непрерывный бег в свободном темпе-10 минут	«мост», складка, шпагат выполнение технических действий (стойки, перемещения, удары ногами и руками, блоки) Непрерывный бег в свободном темпе-10 минут
4	подтягивание на перекладине – 4 раза отжимания на брусьях – 5 раз челночный бег 3*10 метров – 15 секунд бег 30 метров-5,6 сек прыжок в длину с места – 120см подъем туловища к ногам, лежа на спине - 20 раз бег 300 метров – 60сек Пробегание в свободном темпе 1000м техника одиночных ударов руками и ногами по воздуху	подтягивание на перекладине – 2 раза отжимания от пола – 10 раз челночный бег 3*10 метров – 15 секунд бег 30 метров – 5,6 сек прыжок в длину с места – 120см подъем туловища к ногам, лежа на спине - 18 раз бег 300 метров – 60сек Пробегание в свободном темпе 1000м техника одиночных ударов руками и ногами по воздуху

*Критерии для определения результативности и качества образовательного (воспитательного) процесса*

**Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности тхэквондистов:**

**Тесты оценки скоростных качеств:**

- Бег 60 метров
- Бег 100 метров

- Подъем туловища к ногам из положения лежа на спине, ноги согнуты под 90 градусов, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд
- Прыжки со скакалкой

**Тесты оценки скоростной выносливости:**

- Бег 400 метров
- Бег 800 метров
- Челночный бег 5\*10метров

**Тесты оценки силовых способностей:**

- Подтягивание на перекладине
- Отжимание на брусьях (мужчины), отжимания от пола в упоре лежа (женщины)
- «Пистолетик» по наименьшему результату

**Тест оценки подвижности суставов:**

- «мост» с замером расстояния между руками и стопами, по ближайшим точкам опоры
- «складка» стоя на опоре. Замер от кончика пальцев до плоскости опоры.
- Шпагат в трех положениях. Сумма оценок: отлично – полное касание бедер, хорошо – до 10 см, удовлетворительно – от 10 до 20 см, 20 и более см – неудовлетворительно. Замер от нижней поверхности таза до поверхности пола.

**Тест оценки функционального состояния (восстановление после нагрузки субмаксимальной мощности):**

- 8\*400 метров в 2/3 силы с замером ЧСС (для мужчин до 70 сек, для женщин 80сек), повторный старт через 5 минут:
- после финиша;
- через минуту;
- через две минуты;
- через три минуты.

Таблица 7.

**Основные методы, используемые для реализации образовательной программы «Тхэквондо ВТФ»**

Тема	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал ТСО	Форма подведения итогов
Вводное занятие	беседа	наглядный	Инструкция по ТБ, ПБ	опрос
Общая физическая подготовка	беседа тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер.	контрольные нормативы
Специальная физическая	беседа, тренировочные	словесно-репродуктивный,	Гимнастическая лестница, скакалка,	контрольные нормативы



подготовка	упражнения	наглядный, демонстрационный	гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер, пальчаги, макивары.	
Технико-тактическая подготовка	Объяснение, тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный наглядный, демонстрационный	Инструкции, технико-тактические комбинации.	контрольные нормативы
Теоретическая подготовка.	Объяснение,	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Видео- и аудио кассеты, инструкции,	опрос
Соревнования	Занятие	словесный, наглядный	Футы, перчатки, шлем.	Выявление победителей

Таблица 8.

**Диагностическая карта по планируемым результатам обучения по программе «Тхэквондо ВТФ-2 »**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
<b>1. Теоретическая подготовка максимум 20 баллов</b>			
<b>1.1.Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы):</b>  -знание истории вида спорта и спортсменов-героев ВОВ;  -знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля;  -знание методики развития основных физических качеств;  -знание основ методики тренировки;  - знание основ строения и функций организма;  -знание основ здорового образа жизни;	соответствие теоретических знаний программным требованиям	Минимальный уровень (менее S объема знаний)	1б
		Средний уровень (более S объема знаний)	5б
		Максимальный уровень (практически весь объем знаний)	10б

<p>1.2.-владение специальной терминологией</p> <p>- знание правил проведения и судейства соревнований.</p>	<p>-осмысленность и правильность использования терминов</p>	<p>Минимальный уровень (избегает употреблять специальные термины)</p> <p>Средний уровень (сочетает терминологию с бытовой)</p> <p>Максимальный уровень (употребляет осознанно)</p>	<p>2 б</p> <p>5 б</p> <p>10 б</p>
<p><b>Вывод</b></p>	<p><b>Уровень теоретической подготовки</b></p>	<p><b>Низкий</b></p> <p><b>Средний</b></p> <p><b>высокий</b></p>	<p><b>2-6</b></p> <p><b>7-14</b></p> <p><b>15-20</b></p>
<p><b>2. Практическая подготовка максимум 20 баллов</b></p>			
<p><b>2.1. Практические умения:</b></p> <p>-умение ставить цели и задачи подготовки на занятие;</p> <p>-умение анализировать выполнение технико-тактических элементов;</p> <p>-умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия;</p> <p>-умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки;</p> <p>-умение оказать первую помощь при несчастном случае;</p> <p>-умение провести разминку с обучающимися младшего возраста.</p>	<p>-соответствие практических умений и навыков требованиям программы;</p> <p>-владение знаниями и умение их применить;</p>	<p>Минимальный уровень (не может повторить цели и задачи занятия; не может объяснить последовательность выполнения упражнения; не может показать упражнения для разминки; не может объяснить правила техники безопасности и оказать первую помощь)</p> <p>Средний уровень (не может сформулировать цели и задачи после объяснения педагога темы занятия; путается в анализе ошибок в технике выполнения упражнения; показывает упражнения без объяснения и голосового</p>	<p>2 б</p> <p>5 б</p>

<p><b>2.2. Творческие умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы;</li> <li>-умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку;</li> <li>-умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества;</li> <li>-умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием.</li> </ul>	<p>2.2. Креативность выполнения практических заданий</p>	<p>сопровождения; знает правила техники безопасности, но не может оказать первую помощь)</p> <p>Максимальный уровень (может определить где цель занятия и какие задачи на занятие ставит педагог; объясняет ошибки в выполнении техники упражнений; может составить комплекс упражнений для разминки; может провести разминку самостоятельно с младшими обучающимися; знает правила техники безопасности и может оказать первую помощь)</p> <p>Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания)</p> <p>Репродуктивный (выполняет задание на основе образца)</p> <p>Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)</p>	<p>10 б</p> <p>1 б</p> <p>5б</p> <p>10б</p>
---	--	--	---

<b>Вывод</b>	<b>Уровень практической подготовки</b>	<b>Низкий</b>	<b>2-6</b>
		<b>Средний</b>	<b>7-14</b>
		<b>высокий</b>	<b>15-20</b>

Таблица 9.

### МОНИТОРИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

<b>Показатели (оцениваемые параметры)</b>	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Баллы</b>
<b>Организационно-волевые максимум 20 баллов</b>			
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на S занятия	1 б
		Терпения хватает более чем на S занятия	5 б
		Терпения хватает на всё занятие	10 б
1.2. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля из вне	1 б
		Периодически контролирует сам себя	5 б
		Постоянно контролирует сам себя	10 б
<b>Вывод</b>	<b>Уровень сформированности организационно-волевых качеств</b>	<b>Низкий</b>	<b>До 2</b>
		<b>Средний</b>	<b>До 10</b>
		<b>Высокий</b>	<b>До 20</b>

### 3.2. 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 по тхэквондо ВТФ, необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла. Выбор методики обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов и уважительного отношения друг к другу.

Методические пособия по проведению занятий позволяют структурировать работу группы, скорректировать задачи обучения.

Видео- и фотоматериалы позволяют со стороны оценить процесс освоения двигательных действий, сравнить с выполнением технико-тактических элементов тхэквондо ВТФ ведущих спортсменов мира и страны. Разобрать тактические действия на примерах выступления на Олимпийских играх и Чемпионатах мира.

Во время организации и проведении всех занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все обучающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Анкетирование, опрос учащихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств учащихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на учащихся.

Работа с родителями (родительские собрания, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося педагогов и родителей).

## Мониторинг воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина)

Схема предназначена для использования педагогами и включает оценивание 6-ти качеств личности: любознательности, трудолюбия бережного отношения к природе, отношение к секции, красивое в жизни обучающегося, отношение к себе.

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок.

### Оценка результатов:

- 5 – всегда
- 4 – часто
- 3 – редко
- 2 – никогда
- 1 – у меня другая позиция

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

### Средний балл

- 5 — 4,5 – высокий уровень (в)
- 4,4 – 4 – хороший уровень (х)
- 3,9 – 2,9 – средний уровень ©
- 2,8 – 2 – низкий уровень (н)

### Сводный лист данных изучения уровня воспитанности обучающихся:

№ п/п учащегося	Фамилия, имя	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог

В секции \_\_\_\_\_ обучающихся  
 \_\_\_\_\_ имеют высокий уровень воспитанности  
 \_\_\_\_\_ имеют хороший уровень воспитанности  
 \_\_\_\_\_ имеют средний уровень воспитанности  
 \_\_\_\_\_ имеют низкий уровень воспитанности

Критерии	САМ	ПЕДАГОГ	Итог
----------	-----	---------	------

<b>1. Любознательность:</b>			
· мне интересно учиться			
· я люблю читать			
· мне интересно находить ответы на непонятные вопросы			
· я всегда выполняю домашнее задание			
· я стремлюсь получать хорошие отметки			
<b>2. Прилежание:</b>			
· я старателен в учебе			
· я внимателен			
· я самостоятелен			
· я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью			
· мне нравится самообслуживание в секции и дома			
<b>3. Отношение к природе:</b>			
· я берегу землю			
· я берегу растения			
· я берегу животных			
· я берегу природу			
<b>4. Я и школа:</b>			
· я выполняю правила для обучающихся			
· я выполняю правила безопасности в зале			
· я добр в отношениях с людьми			
· я участвую в делах группы			
· я справедлив в отношениях с людьми			
<b>5. Прекрасное в моей жизни:</b>			
· я аккуратен и опрятен			
· я соблюдаю культуру поведения			

·	я забочусь о здоровье			
·	я умею правильно распределять время учебы и отдыха			
·	у меня нет вредных привычек			

№ п/п	Фамилия, имя человека	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень ospитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	сам
1	К.И	4,7	4,6	4	4,4	3,7	5	4	4,4	4,3	4,4	4,14	4,56	X	B
2	Д.С	4,2	4,6	3,6	3,8	4,3	4,2	3,4	4,2	4,2	4,2	3,94	4,2	C	X
3	С.В	4,4	4,2	3,6	3,6	5	4,4	3,4	3,6	3,6	4,2	4	4	X	X

## **Общие требования безопасности на занятиях по тхэквондо ВТФ**

### **1. Общие требования к занятиям в спортивном зале**

1.1. К занятиям по борьбе Дзюдо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. 1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. 1.3. При проведении занятий по Дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при падении;

- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы, при проведении спаррингов между борцами разной физико-технической подготовки и весовой категории;

1.4. При проведении занятий по Дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**



- 2.1. Надеть спортивную форму.
- 2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.
- 2.3. Проверить правильность укладки татами (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы).

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- 3.2. За 10-15 мин. До тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.
- 3.3. Во избежание столкновений с занимающимися необходимо соблюдать безопасное расстояние между парами.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.
- 3.5. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.6. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.
- 3.7. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
- 3.8. При разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 4-х пар.
- 3.9. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
- 4.0. При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.
- 4.1. Спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения.
- 4.2. Во время тренировки по свистку тренера все обязаны прекратить борьбу.
- 4.3. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

### **3. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 3.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 3.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

### **4. Требования безопасности по окончании занятий**

- 4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).

4.3. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Методические указания по освоению технической части программы «Тхэквондо ВТФ-2»**

Программа составлена с учетом учебно-тренировочного, в нее включено **10 основных разделов:**

- Û Общие положения
- Û Стойки и передвижения
- Û Приемы, выполняемые руками
- Û Техника ударов ногами
- Û Формальные комплексы
- Û Поединок (спарринг)
- Û Самооборона
- Û Специальная техника
- Û Силовое разбивание
- Û Заключительные положения

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

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

- Û Принцип волны
- Û Принцип концентрации дыхания
- Û Принцип концентрации силы
- Û Принцип равновесия
- Û Принцип ритма и расчета времени
- Û Принцип почтительности
- Û Принцип собранности
- Û Принцип настойчивости
- Û Принцип самообладания
- Û Принцип непоколебимости духа

На основе полученных теоретических знаний приобретаются практические навыки в процессе физических тренировок.

### **Методы отслеживания результатов реализации программы**

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

- Û Различного рода тесты (ОФП, СФП)
- Û Аттестации на пояса
- Û Фестивали и публичные мероприятия
- Û Соревнования различного уровня

Ü Диагностика развивающейся личности

Ü Корректировка программы

### **Прогнозируемые результаты**

Ü Осуществление целей и задач, намеченных в программе

Ü Социализация личности ребенка и его развитие

Ü Нарботка основных методов и форм

Ü Осознание проблем и выход на новый качественный уровень

педагога

### **Прогнозируемые результаты обучения**

Обучающийся должен **знать:**

- Историю тхэквондо

- Историю появления тхэквондо в России

- Теорию силы

- Уязвимые точки тела, сегменты тела, используемые для атаки и блокирования, правильное сжатие кулака

- Стойки, используемые в формальных комплексах первого года обучения

- Параметры правильного выполнения стоек

- Основные принципы и разновидности ударов ногами

- Классификационную систему, градацию по разрядам, поясам, значение цветов поясов, логику развития цветовой гаммы

- Методы закалки и набивания атакующих и блокирующих поверхностей

- Правильное формирование голеностопа для определенных ударов ногами

- Спарринговые передвижения

- Правила соревнований по тхэквондо

- Программу экзамена на ученический и черный пояс, порядок проведения экзамена

- Основные правила оказания первой медицинской помощи

Обучающийся должен **уметь выполнять:**

- Передвижения в классических стойках

- Развороты, переходы из одной стойки в другую

- Классические удары руками

- Приемы защиты – блоки, накладки, подставки

- Повторные удары одной рукой

- Одиночные удары в прыжках

- Махи ногами вперед-вверх, прямые махи в сторону

- Круговые и обратные круговые махи в сторону

- Выходы на заряды для ударов ногами

- Формальные комплексы Чон Джи

- Прямые удары в разные уровни

- Уклоны, нырки и уходы с линии атаки

- Серии ударов разными руками в разные уровни

- Серии ударов в прыжках
- Круговые классические и спарринговые удары
- Простые удары от ноги, стоящей сзади
- Простые удары от ноги, стоящей спереди
- Удары ногами – с подшагом, с подскоком, с разворотом
- Формальные комплексы – Дан Гун

Обучающийся должен **владеть техникой:**

- Условного спарринга
- Спарринга на три шага
- Полусвободного спарринга
- Спарринга ногами
- Самообороны – заломов и захватов, освобождения от захватов

## **Содержание программы обучения:**

### **1. Общие положения**

#### 1.1. Ударные точки

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

#### 1.2. Теория силы

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

#### 1.3. История Тхэквондо

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

## **2. Стойки и передвижения**

### 2.1. Стойки

- знание стоек используемых в формальных комплексах соответствующих году обучения

- свободная (боевая) стойка
- умение объяснить параметры правильного выполнения стоек

## 2.2. Передвижения

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

- спарринговые передвижения

## 3. Приемы, выполняемые руками

### 3.1. Прямые удары

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

### 3.2. Приемы защиты

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

### 3.3. Комбинации ударов

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

### 3.4. Удары в прыжках

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

### 3.5. Круговые удары

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

## 4. Техника ударов ногами. Основные принципы и разновидности ударов

- махи ногами вперед-вверх
- прямые махи в сторону
- круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)
- обратные круговые махи в сторону
- махи прямой ногой назад
- выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)

### 4.1. Удары от ноги, стоящей сзади

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

- круговой сбивающий удар
- комбинированный толкающий удар вперед в сторону
- 4.2. Удары от ноги, стоящей впереди
  - прямой удар вперед
  - нисходящий удар (ануро, бакуро)
  - передний круговой удар
  - прямой удар в сторону
  - обратный круговой удар
  - круговой сбивающий удар
  - комбинированный толкающий удар вперед в сторону
- 4.3. Удары с подшагом
  - удары выполняются впередистоящей ногой
  - после смены фронтальности (шагом вперед, назад, на месте)
  - после отскока, подскока, смены фронтальности прыжком
- 4.4. Удары с подскоком
  - в начальной фазе удара
  - в промежуточной фазе удара
  - в конечной фазе удара
- 4.5. Повторные удары
  - повторы одного и того же удара
  - повторы с использованием различных ударов
  - удар с разворотом + повтор какого-либо удара
- 4.6. Удары в прыжках
  - удары от ноги стоящей впереди
  - удары от ноги стоящей сзади
  - удары с реверсом
  - импульсные удары
  - удары на максимально высокий уровень
  - удары с максимальной дальностью полета
- 4.7. Удары с разворотом
  - прямой удар назад
  - обратный круговой удар
  - нисходящий удар
  - прямой в сторону удар
- 4.8. Техника «скольжения»
  - по инерции (раннее скольжение до удара, одновременное скольжение с ударом)
  - толчком опорной ноги (позднее скольжение в конце удара, одновременное скольжение с ударом)
- 4.9. Удары с разворотом в прыжках (180°, 360°, 540° ...)
  - прямой удар назад
  - обратный круговой удар

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

## **5. Формальные комплексы**

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

## **6. Поединок (спарринг)**

### 6.1. Условный спарринг

- спарринг без противника имитирующий атаку и защиту

### 6.2. Спарринг на три шага

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

### 6.3. Спарринг на два шага

- добавляется атака ногой, также возможна контратака ногой

### 6.4. Спарринг на один шаг

- желательна как атака, так и контратака ногой в прыжке

### 6.5. Полусвободный спарринг

- спарринг по заранее оговоренному сценарию

### 6.6. Свободный спарринг

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

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

### 6.7. Спарринг ногами

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

### 6.8. Спарринг руками

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

## **7. Самооборона**

### 7.1. Заломы и захваты

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

- захват двумя руками
- 7.2. освобождение от захватов
- высвобождение с уходом
  - с применением болевого приема
  - разрыв захвата
  - освобождение с броском

### 7.3. подсечки

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

### 7.4. броски

- передняя подножка
- задняя подножка
- бросок через бедро
- бросок через спину
- бросок через плечо (из стойки, с колен)
- броски по принципу опрокидывания

## 8. Специальная техника

### 8.1. теория

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

### 8.2. практика

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

## 9. Силовое разбивание

### 9.1. теория

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

### 9.2. практика

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

## 10. заключительные положения



#### 10.1.0. классификационная система

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

#### 10.1. принципы тренировки

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

#### 10.2. правила соревнований

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

#### 10.3. судейство

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

#### 10.4. основы первой медицинской помощи

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

### 3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«СОГЛАСОВАНО»  
Начальник отдела  
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»  
Директор МБУ ДО  
г. Керчи РК «ДЮКФП»

\_\_\_\_\_ Е.В. Косякова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

\_\_\_\_\_ А.В. Ганжелюк  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования Кальченко Э.В.

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической  
подготовки»

Занятий группы базового уровня 2 года обучения

БУ-2 – 2 часа 2 раза в неделю

1-е полугодие 17 недель 34 занятия 68 часов

2-е полугодие 19 недель 38 занятий 76 часов

Таблица 10.

#### Календарно-тематическое планирование «Тхэквондо ВТФ-2»

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол- во часов	Пр- ние
	По плану	По факту			
1.			ОФП. Гибкость. Связки ударов руками	2	Опрос
2.			ОФП. Гибкость. Связки ударов руками	2	
3.			ОФП. Гибкость. Связки ударов рук и ног	2	Входящий контроль
4.			ОФП. Гибкость. Связки ударов рук и ног	2	
5.			ОФП. Гибкость. Удары ногами в прыжках - твимйо	2	Визуальный контроль
6.			ОФП. Гибкость. Удары ногами в прыжках - твимйо	2	
7.			ОФП. Гибкость. Удары на лапах, мешках	2	Самоконтроль
8.			ОФП. Гибкость. Удары на лапах, мешках	2	Тест
9.			ОФП. Гибкость. Удары на лапах, мешках	2	

10.			ОФП. Гибкость. Удары на лапах, мешках	2	
<b>Теоретические сведения</b>					
11.			Основные понятия техники и тактики тхэквондо, морально-волевой облик тхэквондиста. Правила соревнований и судейства	2	Опрос
12.			Основные понятия техники и тактики тхэквондо, морально-волевой облик тхэквондиста. Правила соревнований и судейства	2	Опрос
<b>Формальные упражнения (тули)</b>					
13.			ОФП. Подвижные игры. Повтор дан гун	2	Визуальный контроль
14.			ОФП. Подвижные игры. Повтор вон хье	2	
15.			ОФП. Подвижные игры. Повтор до сан	2	Самоконтроль
16.			ОФП. Подвижные игры. Командный туль	2	Самоконтроль
17.			ОФП. Подвижные игры. Повтор юльгок		Визуальный контроль
18.			ОФП. Подвижные игры. Изучение элементов джунгун	2	
19.			ОФП. Подвижные игры. Изучение элементов джунгун	2	
20.			ОФП. Подвижные игры. юльгок	2	
21.			ОФП. Подвижные игры. джунгун	2	Самоконтроль
22.			ОФП. Подвижные игры. джунгун	2	
23.			ОФП. Первенство ДЮКФП		Правила соревнований
24.			ОФП. Первенство ДЮКФП	2	Правила соревнований
25.			ОФП. Подвижные игры. Досантуль	2	Визуальный контроль
26.			ОФП. Подвижные игры. Досантуль	2	
27.			ОФП. Подвижные игры. Изучение элементов той гэ	2	Визуальный контроль
28.			ОФП. Подвижные игры. Изучение элементов той гэ	2	Самоконтроль
29.			ОФП. Подвижные игры. Той гэ	2	Самоконтроль
30.			ОФП. Подвижные игры. Той гэ	2	
31.			ОФП. Подвижные игры. Той гэ в команде	2	Визуальный контроль
32.			ОФП. Подвижные игры. Той гэ в команде	2	
33.			ОФП. Подвижные игры. Джунгун в команде	2	
34.			ОФП. Подвижные игры. Джунгун в команде	2	Текущий контроль

35.			ОФП. Подвижные игры. Совершенствование той гэ	2	
36.			ОФП. Подвижные игры. Совершенствование той гэ	2	
37.			ОФП. Подвижные игры. Совершенствование джунгун	2	Визуальный контроль
38.			ОФП. Подвижные игры. Совершенствование джунгун	2	Самоконтроль
39.			ОФП. Подвижные игры. Совершенствование техники	2	Самоконтроль
40.			ОФП. Подвижные игры. Совершенствование техники	2	Самоконтроль
41.			ОФП. Подвижные игры. Работа над ошибками	2	Самоконтроль
42.			ОФП. Подвижные игры. Работа над ошибками	2	Визуальный контроль
43.			ОФП. Правила соревнований. Методика проведения турниров.	2	Самоконтроль
44.			ОФП. Кросс. Передвижения в стойках	2	Самоконтроль
45.			ОФП. Кросс. Передвижения в стойках	2	Визуальный контроль
46.			ОФП. Кросс. Передвижения в стойках	2	Текущий контроль
<b>Спарринг</b>					
47.			ОФП. Кросс. Передвижения в стойках	2	Визуальный контроль
48.			ОФП. Кросс. Передвижения в стойках	2	Самоконтроль
49.			ОФП. Кросс. Степы, «срыв ногами». Обманные влево-вправо	2	Самоконтроль
50.			ОФП. Кросс. Степы, «срыв ногами». Обманные влево-вправо	2	Самоконтроль
51.			ОФП. Кросс. Степы, «срыв ногами». Обманные влево-вправо	2	Визуальный контроль
52.			ОФП. Кросс. Степы, «срыв ногами». Обманные влево-вправо	2	Самоконтроль
53.			ОФП. Прием контрольных нормативов.	2	Самоконтроль
54.			ОФП. Прием контрольных нормативов.	2	Самоконтроль
55.			ОФП. Кросс. Комбинации ударов рук	2	Самоконтроль
56.			ОФП. Кросс. Комбинации ударов рук	2	Визуальный контроль
57.			ОФП. Кросс. Защита от одиночных ударов	2	
58.			ОФП. Кросс. Защита от одиночных ударов	2	
59.			ОФП. Кросс. Защита от одиночных ударов	2	

60.			ОФП. Кросс. Защита от одиночных ударов	2	Текущий контроль
61.			ОФП. Кросс. Техника уходов, уклонов	2	
62.			ОФП. Кросс. Техника уходов, уклонов	2	Визуальный контроль
63.			ОФП. Кросс. Защита от комбинаций ударов руками	2	Самоконтроль
			ОФП. Кросс. Защита от комбинаций ударов руками	2	Самоконтроль
64.			ОФП. Кросс. Защита от комбинаций ударов руками	2	Самоконтроль
65.			ОФП. Кросс. Защита от комбинаций ударов руками	2	Самоконтроль
66.			ОФП. Кросс. Контратаки руками	2	
67.			ОФП. Кросс. Контратаки руками	2	
68.			ОФП. Кросс. Комбинации ударов ногами	2	Визуальный контроль
69.			ОФП. Кросс. Комбинации ударов ногами	2	Текущий контроль
70.			Основные понятия техники и тактики тхэквондо, морально-волевой облик тхэквондиста. Правила соревнований и судейства	2	Опрос
71.			ОФП. Кросс. Защита от ударов ногами	2	Опрос
72.			Основные понятия техники и тактики тхэквондо, морально-волевой облик тхэквондиста. Правила соревнований и судейства	2	Опрос

**ВСЕГО за год**

**144 час**

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. ОФП проводится на каждом уроке.
2. Вспомогательные упражнения проводятся на каждом уроке.
3. Соревновательные методы и элементы осуществляются во время совершенствования тулей и спарринга.



Приложение 5.  
«УТВЕРЖАЮ»  
Директор МБУ ДО  
г. Керчи РК «ДЮКФП»

\_\_\_\_\_ А.В. Ганжелюк  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

### 3.5. ПЛАН

#### Учебно-воспитательной работы по программе «Тхэквондо ВТФ- 2»

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный	Отметка о выполнении
1	Беседа о правилах противопожарной безопасности	На каждом занятии	Э.В.Кальченко	На каждом занятии
2	Беседа о правилах дорожного движения	На каждом занятии	Э.В.Кальченко	На каждом занятии
3	Знания по охране труда и предупреждению травматизма	октябрь	Э.В.Кальченко	
4	Беседа о правилах поведения в спортзале	На каждом занятии	Э.В.Кальченко	На каждом занятии
5	Контроль успеваемости в учебных заведениях	Первая неделя месяца	Э.В.Кальченко	
6	Беседа о правилах личной гигиены	На каждом занятии	Э.В.Кальченко	На каждом занятии
7	Участие в мероприятиях ДЮКФП	Согласно плану	Э.В.Кальченко	
8	Родительское собрание	1 раз в квартал	Э.В.Кальченко	
9	Беседа о правилах поведения в общественных местах	На каждом занятии	Э.В.Кальченко	На каждом занятии
10	Беседа о правилах безопасности в зимний период	декабрь	Э.В.Кальченко	
11	Ознакомление с нпд в области физической культуры и спорта	1 раз в квартал	Э.В.Кальченко	
12	Обсуждение результатов выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня	1 раз в квартал	Э.В.Кальченко	
13	Беседа о спортсменах, героях Великой Отечественной войны. Пионеры-герои. Подвиг Володи Дубинина	май	Э.В.Кальченко	