

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ» ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО:
на заседании
методического совета
от «01» июня 2022 г.
Протокол № 04



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО
ДООЦ «Юность» ПМР
Д.В. Кочетков
Приказ от 24.08.2022 г. №30

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«ТХЭКВОНДО (ВТФ)»

Программа рассчитана на детей 5-15 лет

Срок реализации программы 3 года

Составитель программы:

Педагог дополнительного образования

Желеб Сергей Иванович

с. Новолитовск

2022 г.

| | |
|--|----|
| 1 Основные характеристики программы | 2 |
| 1.1 Пояснительная записка | 2 |
| 1.2 Цель и задачи программы | 4 |
| 1.3 Содержание программы | 5 |
| 1.4 Планируемые результаты | 12 |
| 2 Организационно-педагогические условия | 13 |
| 2.1 Условия реализации программы | 13 |
| 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации | 16 |
| 2.3 Методические материалы | 25 |
| 2.4 Календарный учебный график | 27 |
| 2.5 Календарный план воспитательной работы | 27 |
| 3 Список литературы | 33 |

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Тхэквондо ВТФ имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения программы – **базовая подготовка**.

Тхэквондо - вид боевых искусств, олимпийский вид спорта, пришедший к нам из Кореи. Данный термин был введен в употребление 11 апреля 1955 года, корейским генералом Чой Хонг Хи – основателем тхэквондо. Основу данного вида единоборств составляют технические приёмы, выполняемые ногами. Применяются различные удары ногами: во вращении, в прыжках. Наряду с ударами ног, применяются и технические приёмы руками. Тхэквондо (ВТФ) с 2000 г. входит в официальную программу Олимпийских игр, как полноправный вид спорта. В нашей стране культивируется с конца 80-ых гг. прошлого века.

Помимо того, что тхэквондо является искусством самообороны и спортивным единоборством, оно ещё и прекрасное средство физического и духовного развития личности. В последние годы наблюдается серьёзное ухудшение здоровья учащихся общеобразовательных школ. Включение занятий указанным видом единоборств в цикл дополнительного образования учащихся позволяет в значительной мере решить данную проблему. Кроме того, активные занятия спортом позволяют пресекать негативные антисоциальные явления в детской и подростковой среде – курение, наркоманию, криминализацию и пр.

Актуальность

Общеобразовательная программа нацелена на сохранение здоровья и поддержание физической активности детей. Занятия тхэквондо улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность

мышц, стимулируют готовность к командной игре, обогащают двигательный опыт, дети получают коммуникативный опыт, осознание себя частью команды, поддержку и дружбу.

Отличительные особенности программы.

Занятия по программе дают представление ребёнку о тхэквондо (ВТФ) как о профессиональном виде спорта.

Ведущей педагогической идеей программы является сохранение здоровья ребенка. Все содержание программы рассматривается с точки зрения здоровьесбережения, которое прослеживается через содержание тем, заданий, организации деятельности на занятии, этапов занятий. Использование разнообразных заданий способствует формированию мировоззрения и осознанию ребенком сохранения качества собственного здоровья, душевного и физического.

Возраст для зачисления на этап начальной подготовки 1-3-го года обучения – от 5-15 лет.

В МКОУ ДО ДООЦ по тхэквондо устанавливаются следующие особенности формирования групп, определения недельной тренировочной нагрузки обучающихся и численный состав групп:

| Этапы многолетней подготовки | Минимальная наполняемость групп (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час) |
|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Группа этапа начальной подготовки 1-3 года обучения | 15 | 20 | 9 |

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

обучение технике тхэквондо (ВТФ) детей и молодежи.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. воспитывать ответственное отношение к сбережению здоровья личного и своего соперника;
2. воспитание морально-этических и волевых качеств обучающихся Тхэквондо ВТФ.

Развивающие:

1. развивать быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплять опорно-двигательный аппарат;
2. развивать индивидуальные, групповые, командные тактические качества;
3. развивать организованность, самостоятельность, ответственность.

Обучающие:

1. дать знания об истории тхэквондо, правилах и спортивной терминологии;
2. обучить воспитанников технике Тхэквондо в соответствии с планом занятий, подготовка занимающихся в секции Тхэквондо к сдаче аттестационного экзамена на 10 – 1 гып.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения:

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации /контроля |
|-----|---------------------------------|------------------|------------|------------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Знакомство с программой | 2 | 4 | 6 | |
| 1.1 | Знакомство со спортивным залом | | 2 | 2 | игра |
| 2 | Введение в Тхэквондо | 10 | 30 | 40 | |
| 2.1 | Корейские термины | 10 | 28 | 38 | опрос |
| 2.2 | Правила Тхэквондо | 10 | 30 | 40 | опрос |
| 2.3 | Передвижения в тхэквондо – стэп | 10 | 42 | 52 | зачет |
| 2.4 | Развитие командного духа | 8 | 30 | 38 | игра |
| 2.5 | Блоки руками | 10 | 42 | 52 | зачет |
| 2.6 | Блоки в движении и удары ногами | 12 | 44 | 56 | зачет |
| | ИТОГО: | 72 | 252 | 324 | |

Содержание учебного плана 1-го года обучения:

1. Раздел: Знакомство с программой

1.1 Тема: Знакомство со студией

Практика: Формирование группы, введение в программу, правило поведения на занятиях. Игра «Веселые старты»

2. Раздел: Введение в Тхэквондо

2.1 Тема: Корейские термины

Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру. Корейские слова, счёт, команды.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания. СФП: Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги). Разминка, игры на развитие реакции. Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава, Изучение базовой стойки (чхарьёт, чумби, чучум – соги).

2.2 Тема: Правила Тхэквондо

Теория: Правила Тхэквондо ВТФ. 10 основных заповедей Тхэквондо.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие координации. СФП:., изучение базовых ударов ногами (нэрьё – чаги), изучение базовой техники руками (арэ – макки, бакат – макки).

2.3 Тема: Передвижения в тхэквондо – стэп

Теория: Общие принципы передвижений-стэп. Стэп на месте и в движении.

Практика: ОФП: Разминка, Изучение базового передвижения (стэп) эстафеты, упражнения для развития внимания. СФП: Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ольгуль – макки).

2.4 Тема: Развитие командного духа

Теория: Развития командного духа, умение общаться в коллективе.

Практика: ОФП: Разминка, игры на внимания и развития реакции. Командные игры.

2.5 Тема: Блоки руками

Теория: Общие принципы выполнения блоков руками.

Практика: ОФП: Разминка, упражнения на развитие прыгучести. СФП: Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов руками.

2.6 Тема: Блоки в движении и удары ногами

Теория: Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами.

Практика: ОФП: Разминка, командные игры. СФП: Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джируги).

Учебный план 2-го года обучения:

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации /контроля |
|-----|----------------------------------|------------------|----------|-------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Работа ногами | 8 | 20 | 28 | |
| 1.1 | Удары ногами по лапам | 8 | 26 | 34 | зачет |
| 1.2 | Удары ногами по лапам в движении | 8 | 28 | 36 | зачет |
| 1.3 | Удары ногами с разворота | 8 | 26 | 34 | зачет |
| 1.4 | Работа ногами по лапам в парах | 10 | 28 | 38 | зачет |
| 2 | Спарринговая техника | 8 | | 8 | зачет |
| 2.1 | Передвижение в спарринге | 8 | 30 | 38 | опрос |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|------------|------------|------------|
| 2.2 | Правила соревнований по тхэквондо в разделе «керуги» | 8 | 26 | 34 | тест |
| 2.3 | Нападение и защита в сарринговой технике | 10 | 28 | 38 | зачет |
| 2.4 | Подведение итогов | 8 | 28 | 36 | аттестация |
| | ИТОГО: | 84 | 240 | 324 | |

Содержание учебного плана 2-го года обучения:

1. Раздел: Работа ногами

1.1 Тема: Удары ногами по лапам

Теория: Техника выполнения ударов по лапам. Виды ударов ногами.

Практика: Разминка, игры на развитие реакции. Удары ногами по лапам. Отработка скорости и точности нанесения ударов ногами.

1.2 Тема: Удары ногами по лапам в движении

Теория: Передвижение в стэпе с ударами ногами.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания. СФП: Изучения базовых ударов ногами в движении, передвижение с ударами ногами по лапам.

1.3 Тема: Удары ногами с разворота

Теория: Виды и техника выполнения ударов ногами с разворота.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие координации. СФП: Отработка ударов ногами с разворота (тит-чаги, тифури-чаги).

1.4 Тема: Работа ногами по лапам в парах

Теория: Общие принципы работы в парах. Техника выполнения ударов ногами в парах.

Практика: ОФП: Разминка, эстафеты, командные игры. СФП: Базовая техника ударов ногами, выполнения упражнений для работы в парах.

2. Раздел: Спарринговая техника

2.1 Тема: Передвижение в спарринге

Теория: Знакомство со спарринговой техникой. Техника и тактика ведения поединка.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания. СФП: Изучения видов передвижений ведения боя. Работа «первым» и «вторым» номером.

2.2 Тема: Правила соревнований по тхэквондо в разделе «керуги»

Теория: Правила Тхэквондо ВТФ в разделе «керуги» (зачисление баллов и наказаний). Правила ведения боя.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие реакции. СФП:, изучение команд и жестов при ведении боя.

2.3 Тема: Нападение и защита в спарринговой технике

Теория: Общие принципы передвижений-стэп. Стэп на месте и в движении.

Практика: ОФП: Разминка, Изучение базового передвижения (стэп) эстафеты, упражнения для развития внимания. СФП: Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ольгуль – макки).

2.4 Тема: Подведение итогов

Теория: Повторение пройденного материала, поведение на экзамене

Практика: ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты. СФП: Программа аттестации на цветной пояс. Выезд на экзамен.

Учебный план 3-го года обучения:

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации /контроля |
|-----|--|------------------|------------|------------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Основы Пхумсе | 8 | 20 | 28 | |
| 1.1 | Стойки и передвижение в пхумсе | 8 | 30 | 38 | зачет |
| 1.2 | Разучивание 1-го комплекса пхумсе | 10 | 28 | 38 | зачет |
| 1.3 | Разучивание 2-го и 3-го комплексов пхумсе | 14 | 34 | 48 | зачет |
| 2 | Связки в спарринге | 8 | 26 | 34 | зачет |
| 2.1 | Правила соревнований по тхэквондо в разделе «керуги» | 8 | 14 | 22 | опрос |
| 2.2 | Нападение и защита в сарринговой технике | 8 | 28 | 36 | зачет |
| 2.3 | Выезд на соревнования | 10 | 32 | 42 | соревнование |
| 2.4 | Подведение итогов | 8 | 30 | 38 | аттестация |
| | ИТОГО: | 82 | 242 | 324 | |

Содержание учебного плана 3-го года обучения:

1. Раздел: Основы Пхумсе

1.1 Тема: Стойки и передвижение в пхумсе

Теория: Техника выполнения стоек и передвижения в разделе комплекса - пхумсэ.

Практика: Разминка, основные стойки. Разворот и перемещение в стойках.

1.2 Тема: Разучивание 1-го комплекса пхумсе

Теория: 1 – ое пхумсе (тхэгук - иль джан)

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания. СФП: Изучения 1 – го пхумсе. Стойки, блоки, удары руками и ногами в 1 – ом пхумсе.

1.3 Тема: Разучивание 2-го и 3-го комплексов пхумсэ

Теория: 2- ое и 3 – ье пхумсе (тхэгуг – и джан, тхэгук – сам джан)

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие координации. СФП: Отработка стоек и ударов ногами. Разворот в стойке в сторону и назад. Разучивание 2-го и 3-го комплексов пхумсе.

2. Раздел: Связки в спарринге

2.1 Тема: Правила соревнований по тхэквондо в разделе «керуги»

Теория: Основные правила ведения боя. Наказания и замечания во время поединка. Жесты рефери и судей.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания и скорости. СФП: Изучения видов передвижений ведения боя. Работа «первым» и «вторым» номером. Отработка жестов и команд при ведении боя.

2.2 Тема: Нападение и защита в спарринговой технике

Теория: Изучение основных способов защиты и атаки в спарринге.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие реакции. СФП: Отработка стэпа. Передвижение в спарринге. Отработка атаки и защиты в спарринге в парах.

2.3 Тема: Выезд на соревнования Теория: Общие требования и условия для выезда на соревнования.

Практика: Выезд и участие в соревнованиях.

2.4 Тема: Подведение итогов

Теория: Повторение пройденного материала, подготовка к аттестации на цветные пояса.

Практика: Программа аттестации на цветной пояс. Выезд на аттестацию.

1.4. Планируемые результаты программы

Личностные результаты:

по итогам реализации программы обучающиеся:

- ✓ Будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессах, в соревновательной деятельности;
- ✓ В них будет сформировано стремление активно действовать в коллективе и желание отстаивать честь своей команды, школы на соревнованиях различного уровня;
- ✓ Будут вести здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

по итогам реализации программы у обучающихся:

- ✓ Будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;
- ✓ Будут развиты навыки индивидуальных, групповых, командных тактических действий;
- ✓ Будут развиты такие качества как: организованность, самостоятельность, ответственность.

Предметные результаты:

по итогам реализации программы обучающиеся:

- ✓ Будут знать теоретический материал об истории тхэквондо, правила ведения поединка и спортивную терминологию;

- ✓ Будут знать технику и тактику тхэквондо;
- ✓ Будут проявлять специфические виды восприятия, чувство своей площадки, чувство партнера, чувство времени.

РАЗДЕЛ № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Занятия по Тхэквондо ВТФ проходят в спортивном зале с твердым покрытием. Место проведения тренировочных занятий соответствует установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------------------------------------|--|-------------------|--------------------|
| Оборудование, спортивная экипировка | | | |
| 1 | Напольное покрытие для тхэквондо (12* 12м) | штук | 1 |
| 2 | Лапа тренировочная | штук | 16 |
| 3 | Жилет защитный (протектор) | штук | 12 |
| 4 | Шлем защитный | штук | 8 |
| 5 | Накладки (щитки) на предплечья | пар | 6 |
| 6 | Накладки (щитки) на голени | пар | 6 |

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач

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

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

Рекомендуемая литература для обучающихся:

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
4. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.

Литература по виду спорта:

1. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
2. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978

5. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М.: ФиС, 1980
6. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с.201-208.
7. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
10. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.

Перечень интернет ресурсов:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – <http://www.minstm.gov.ru>
4. Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru>
5. Всемирное антидопинговое агентство - <http://www.wada-ama.org>
6. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru>
7. Официальный сайт «Союз тхэквондо России» - <https://www.tkdrussia.ru>
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
11. Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBXY>

12. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Приморского края https://sportprimorsky.ru/sport/national-teams-of-primorsky-territory-in-sports/taekwondo-itf_c/
13. Общественная организация «Федерация Тхэквондо г.Владивостока» <http://www.tkdvl.ru>

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Перед началом каждого года обучения и по завершению года занимающиеся сдают предусмотренные нормативы по общей физической подготовке. Комплекс контрольных испытаний по ОФП включает следующие нормативы:

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для воспитанников МКОУ ДО ДООЦ

" Юность "

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст | Уровень физической подготовки | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------|---------|-------------------------------|-----------|------------|-------------|-----------|------------|
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30м, сек. | 11 | 6,3 и выше | 6,1 – 5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3 – 5,7 | 5,1 и ниже |
| | | | 12 | 6,0 | 5,8 – 5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0 – 5,4 | 5,0 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2 – 5,5 | 5,0 |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5 – 5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9 – 5,4 | 4,9 |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8 – 5,3 | 4,9 |
| | | | 16 | 5,2 и выше | 5,1 – 4,9 | 4,4 и ниже | 6,1 и выше | 5,9 – 5,3 | 4,8 и ниже |
| | | | 17 | 5,1 | 5,0 – 4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9 – 5,3 | 4,8 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3 X 10 м, сек. | 11 | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7 – 9,3 | 8,9 и ниже |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6 – 9,1 | 8,8 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5 – 9,0 | 8,7 |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7 – 8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4 – 9,0 | 8,6 |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 |
| | | | 16 | 8,2 и выше | 8,0 – 7,6 | 7,3 и ниже | 9,7 и выше | 9,3 – 8,7 | 8,4 и ниже |
| | | | 17 | 8,1 | 7,9 – 7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3 – 8,7 | 8,4 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160 – 180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150 – 175 | 185 и выше |
| | | | 12 | 145 | 165 – 180 | 200 | 135 | 155 - 175 | 190 |
| | | | 13 | 150 | 170 – 190 | 205 | 140 | 160 - 180 | 200 |

| | | | | | | | | | |
|----|--------------|--|----|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|
| | | | 14 | 160 | 180 – 195 | 210 | 145 | 160 - 180 | 200 |
| | | | 15 | 175 | 190 – 205 | 220 | 155 | 165 – 185 | 205 |
| | | | 16 | 180 и ниже | 195 – 210 | 230 и выше | 160 и ниже | 179 - 190 | 210 и выше |
| | | | 17 | 190 | 205 – 220 | 240 | 160 | 170 - 190 | 210 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, мин | 11 | 900 и ниже | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850 – 1000 | 1100 и выше |
| | | | 12 | 950 | 1100–1200 | 1350 | 750 | 900–1050 | 1150 |
| | | | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| | | | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| | | | 15 | 1100 | 1250-135 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| | | | 16 | 1100 и менее | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| | | | 17 | 1100 | 1300– 1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5. | Гибкость | Наклоны вперед из положения сидя, см | 11 | 2 и ниже | 6 – 8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8 – 10 | 15,0 и выше |
| | | | 12 | 2 | 6 – 8 | 10 | 5 | 9 – 11 | 16,0 |
| | | | 13 | 2 | 5 – 7 | 9,0 | 6 | 10 – 12 | 18,0 |
| | | | 14 | 3 | 7 – 9 | 11,0 | 7 | 12 – 14 | 20,0 |
| | | | 15 | 4 | 8 – 10 | 12,0 | 7 | 12 – 14 | 20,0 |
| | | | 16 | 5 и ниже | 9 – 12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12 – 14 | 20 и выше |
| | | | 17 | 5 | 9 – 12 | 15 | 7 | 12 – 14 | 20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз | 11 | 1 | 4 – 5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10 – 14 | 19 и выше |
| | | | 12 | 1 | 4 – 6 | 7 | 4 | 11 – 15 | 20 |
| | | | 13 | 1 | 5 – 6 | 8 | 5 | 12 – 15 | 19 |
| | | | 14 | 2 | 6 – 7 | 9 | 5 | 13 – 15 | 17 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|----|----------|--------|--------------|-------------|---------|-----------|
| | | | 15 | 3 | 7 – 8 | 10 | 5 | 12 – 13 | 16 |
| | | | 16 | 4 и ниже | 8 – 9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13 – 15 | 18 и выше |
| | | | 17 | 5 | 9 – 10 | 12 | 6 | 13 – 15 | 18 |

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д.

Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности.

Программа считается освоенной, если обучающийся набрал максимальное количество баллов.

Промежуточная аттестация для группы начальной подготовки первого года обучения для перевода в группу начальной подготовки второго и третьего года обучения:

| № п/п | Наименование теста | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 бала | 1 балл |
|---|-------------------------------------|--|---|---|--|-----------------------|
| Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта» | | | | | | |
| 1 | Устные вопросы | За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание материала, логично его излагает | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации | За ответ, в котором имеются значительные пробелы в знаниях | За незнание материала |
| Предметная область «Избранный вид спорта» | | | | | | |
| 2 | Стойки, удары руками, ногами, блоки | действия выполняются четко, быстро, с максимальной амплитудой | действия выполняются с незначительными задержками | действия выполняются со значительными задержками | действия выполняются со значительными задержками и, не четко, медленно | незнание действий |

| | | | | | | |
|---|---------------------|--|--|---|---|-------------------------------|
| Предметная область «Другие виды спорта и подвижные игры» | | | | | | |
| 3 | Гимнастика (колесо) | упражнение выполнено технически правильно, туловище прямое, свободное, правильное, ненапряженное и красивое исполнение | упражнение выполнено технически правильно, с незначительными неточностями | упражнение выполнено в целом правильно, потеря координации | упражнение выполнено не до конца | упражнение не выполнено |
| Предметная область «Технико-тактическая и психологическая подготовка» | | | | | | |
| 4 | Пхумсе №1, №2, №3 | правильная диаграмма, удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация, | правильная диаграмма, удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация, но имеются неточности исполнения | правильная диаграмма, слабая и дефективная техника, недостаточное чувство ритма, слабая концентрация. | неправильное выступление с хорошей техникой | незнание технических действий |

Обучение в тхэквондо представлено системой гыпов – это 10 обучающих ступеней, отмеченных поясами и полосками на них от белого до красного с черной полосой (направление ступеней от 10 до 1 «гыпа»).

10 - 9 гып

Основные стойки, приемы передвижения:

Основные стойки: моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед.

Техника ударов руками и ногами:

Ап чумок чируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар ногой)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

Подготовительные упражнения к пхумсе.

8 гып

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моя соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок.

Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Удары руками используются в основном одиночные.

Ап чумок чируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар вперед)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

1 Пхумсе - Тэгук Иль Джян - 8 ГЫП.

7-6 гып

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад.

Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами.

Удары руками используются в основном одиночные.

Ап чумок чируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар вперед)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Миро чаги (толкающий удар ногой)

Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)

Ти чаги (удар ногой через спину)

Хури чаги (обратный хлесткий удар ногой)

Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

пхумсе 1, 2, 3, 4

5-3 гып

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги, пом-соги, коа-соги, хакдари соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар вперед)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Миро чаги (толкающий удар ногой)
Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)
Ти чаги (удар ногой через спину)
Хури чаги (обратный хлёсткий удар ногой)
Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой)
Ти хури чаги (обратный хлёсткий удар ногой через спину)
Торо доли чаги (боковой удар ногой с разворота в перескоке)
Твио ти чаги (удар ногой сверху вниз в прыжке)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

пхумсе 1,2,3,4,5,6

2-1 гып

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги, пом соги, коа соги, хакдари соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой)
Ап чаги (прямой удар вперед)
Доли чаги (боковой удар ногой)
Миро чаги (толкающий удар ногой)
Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)
Ти чаги (удар ногой через спину)
Хури чаги (обратный хлёсткий удар ногой)
Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой)

Ти хури чаги (обратный хлесткий удар ногой через спину)

Торо доли чаги (боковой удар ногой с разворота в перескоке)

Твио ти чаги (удар ногой сверху вниз в прыжке)

Нарэ чаги (двойка доли в перескоке)

Твио ти хури чаги (в прыжке обратный хлесткий удар ногой через спину)

Гидон ап чаги (прямой удар ногой в прыжке со сменой ног)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

пхумсе 6, 7, 8.

2.3 Методические материалы

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики:

сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной

специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования тхэквондистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, видео, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо.

Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности — переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении.

Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

2.4 Календарный учебный график:

| Этапы образовательного процесса | | 1 год | 2 год | 3 год |
|---|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | | 108 | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2022-31.12.2022 | 01.09.2022-31.12.2022 | 01.09.2022-31.12.2022 |
| | 2 полугодие | 10.01.2023-31.05.2023 | 10.01.2023-31.05.2023 | 10.01.2023-31.05.2023 |
| Возраст детей, лет | | 5-15 | 5-15 | 5-15 |
| Продолжительность занятия, час | | 3 ак.ч. | 3 ак.ч. | 3 ак.ч. |
| Режим занятия | | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 324 | 324 | 324 |

2.5 Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена — итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие — способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях

должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание.

К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения:

спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств — одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

| № п/п | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|---|
| 1 | Разработка и утверждение плана воспитательной работы | ежегодно до 01.09 |
| 2 | Работа с родителями (проведение родительских собраний) | в течение учебного года, перед соревнованиями |
| 3 | Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители) | согласно проведению соревнований |
| 4 | Просмотр тренировок лучших спортсменов России | на тренировочных мероприятиях |
| 5 | Проведение совместных тренировок с другими командами | на тренировочных мероприятиях и соревнованиях |

| | | |
|----|--|--|
| 6 | Участие в подготовке и проведении спортивно - массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России | по приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий |
| 7 | «Активный отдых – каким он должен быть»: Посещение местных достопримечательностей, прогулки на природе и т.д. | в течение учебного года |
| 8 | Беседы на тему: «Условия для поддержания стабильного здоровья учащихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена» | в течение учебного года |
| 9 | Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни | в течение учебного года |
| 10 | Беседы с обучающимися «О вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека» | в течение учебного года |
| 11 | Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств» «Долг, честь и достоинство» «Государственная символика РФ» «Гимн Российской Федерации» | в течение учебного года |
| 12 | Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах» | в течение учебного года, перед каждым каникулами |

| | | |
|----|---|--|
| 13 | Беседы на тему: «Права и обязанности воспитанников», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий» | на каждом занятии, спортивном мероприятии |
| 14 | Основные спортивные понятия: «Основные термины в избранном виде спорта» | в течение учебного года |
| 15 | Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства | по мере необходимости |
| 16 | Дни рождения обучающихся: «День именинника» | в течение учебного года |
| 17 | Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новогодним праздникам. | декабрь, январь |
| 18 | Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных «Дню защиты детей» | июнь |
| 19 | Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах. | в течение учебного года |

Список литературы:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: 2014 г. – 144 стр.
3. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт. 2013 г. – 208 стр.
5. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.