

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
_____ О.Н. Кожарина

Приказ № _____ от _____ г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № _____ от _____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Тхэквондо» (разноуровневая)

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 9 лет
Возраст обучающихся 6-18 лет
Количество часов в год:

Уровень	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
СО ОУ	4	168
СО Б-1	4	168
СО Б-2	4	168
СО Б-3	4	168
СО У-1	6	252
СО У-2	6	252
СО У-3	6	252
СО У-4	6	252
СО У-5	6	252

Авторы - составители: тренеры-
преподаватели отделения тхэквондо
Ким В.Р., Ким М.П., Ким А.А.(для
отделения тхэквондо)

г. Батайск, 2024 г.

АННОТАЦИЯ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Тхэквондо» (разноуровневая) включает в себя 3 уровня сложности (ознакомительный, базовый и углубленный). Целями данной программы являются: физическое развитие, оздоровление и укрепление организма ребенка посредством обучения основам техники тхэквондо.

Форма обучения: очная.

Режим занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2-х часов.

Учебный год начинается 1 сентября.

Возраст обучающихся от 6 до 18 лет.

Минимальный возраст лиц для зачисления и минимальная наполняемость групп.

Уровень	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
СО ОУ	6	15
СО Б-1	7	15
СО Б-2	8	15
СО Б-3	9	15
СО У-1	10	15
СО У-2	11	15
СО У-3	12	15
СО У-4	13	15
СО У-5	14	15

Объем программы

Уровень	Ознакомительный	Базовый			Углубленный				
		СО ОУ	СО Б-1	СО Б-2	СО Б-3	СО У-1	СО У-2	СО У-3	СО У-4
Количество часов в неделю	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	168	168	168	168	252	252	252	252	252

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Тхэквондо» (разноуровневая) направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям тхэквондо, выявление одаренных обучающихся.

1.1. Данная программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)
- Устав МБУ ДО СШ № 2;

- Локальные нормативные акты МБУ ДО СШ № 2;
- Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы заключается в том, что данная программа предполагает освоение учебного материала на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося, что повышает уровень открытости и доступности дополнительного образования в МБУ ДО СШ № 2.

Педагогическая целесообразность Программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основные методы обучения, используемые в данной программе: словесный, наглядный, метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, а также игровой и соревновательный методы.

Адресат программы. Возраст обучающихся от 6 до 18 лет.

На обучение по данной Программе зачисляются все желающие заниматься тхэквондо и не имеющих медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей).

Отличительные особенности Программы:

- Разноуровневость;
- Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности, недельной нагрузки. Предполагается включение в учебно-тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, проведение соревнований внутри группы и школы.

Новизна программы (разноуровневость) отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно:

- дополнительные общеобразовательные программы должны быть вариативными, что связано с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей;

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс.

Содержание и материал программы дифференцируются в соответствии с тремя уровнями сложности: ознакомительный, базовый и углубленный.

Ознакомительный уровень. Обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями о тхэквондо, знаниями, умениями и навыками при изучении вида данного спорта.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к изучению вида спорта «тхэквондо».

Базовый уровень. Предполагает углубленное изучение вида спорта тхэквондо. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, ОФП и СФП.

Углубленный уровень. Предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах, разной интенсивности и объемом выполненной нагрузки. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Минимальный возраст лиц для зачисления и минимальная наполняемость групп.

Уровень	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю/год
СО ОУ	6	15	4/168
СО Б-1	7	15	4/168
СО Б-2	8	15	4/168
СО Б-3	9	15	4/168
СО У-1	10	15	6/252
СО У-2	11	15	6/252
СО У-3	12	15	6/252
СО У-4	13	15	6/252
СО У-5	14	15	6/252

Объем программы

Уровень	Ознакомительный	Базовый			Углубленный				
		СО ОУ	СО Б-1	СО Б-2	СО Б-3	СО У-1	СО У-2	СО У-3	СО У-4
Количество часов в неделю	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	168	168	168	168	252	252	252	252	252

Форма обучения: очная.

Уровень программы: разноуровневая.

Режим занятий. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2-х часов. Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах);
- самостоятельная работа обучающихся (не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом);
- участие в спортивных соревнованиях (в часах согласно учебному плану), спортивных мероприятиях.
- контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО СШ № 2 по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель Программы: формирование у обучающихся целостного понимания о тхэквондо через овладение приемами, укрепление физического здоровья.

Задачи Программы:

обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности тхэквондо;
- обучить техническим элементам и правилам вида спорта тхэквондо;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения в данном виде спорта;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в

свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты.

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания:

- теоретические знания и умения по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
- демонстрировать навыки и умения в данном виде спорта в соревновательной деятельности.

За время обучения сформируются :

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни;
- устойчивый интерес к занятиям тхэквондо;
- навыки самостоятельной работы;
- основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, уважение к чужому труду и к чужим достижениям) и др.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать оценку своей деятельности;
- умение самостоятельно составлять, осуществлять и контролировать свой образовательный маршрут.

Предметные результаты:

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- овладеть основами техники и тактики в виде спорта тхэквондо;
- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными правилами;
- уметь развивать необходимые физические качества в тхэквондо средствами других видов спорта и подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности.

1.3. Содержание программы.

Учебный план. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Тхэквондо» (разноуровневая) включает в себя учебный план сроком освоения 1 год- 42 учебные недели. Учебный год начинается 1 сентября.

Учебный план.

Виды подготовки	Этапы подготовки (уровни сложности программы)								
	СО ОУ	СО Б-1	СО Б-2	СО Б-3	СО У-1	СО У-2	СО У-3	СО У-4	СО У-5
	Ознакомительный уровень	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности				
Общая физическая подготовка	76	76	76	76	120	120	120	120	120
Специальная физическая подготовка	50	50	50	50	76	76	76	76	76
Техническая, тактическая и психологическая подготовка	20	20	20	20	28	28	28	28	28
Теория, воспитательная работа и техника безопасности.	12	12	12	12	14	14	14	14	14
Участие в соревнованиях	6	6	6	6	10	10	10	10	10
Тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Итого	168	168	168	168	252	252	252	252	252
Количество часов в неделю	4	4	4	4	6	6	6	6	6

Теоретическая подготовка

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Успехи российских спортсменов на международной арене.

История развития тхэквондо. Первые соревнования тхэквондистов в России.

Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

Краткие сведения о строении и функциях организма Общие сведения о строении организма человека. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Спортивные сооружения и инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину с места, многоскоки, Тройной прыжок на заданное расстояние; Подскоки вверх на заданную высоту; Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке Стойка на лопатках Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове.

Стойка на руках у опоры. Вставание со стойки на руках в положение мостик Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья). Игровая подготовка и эстафеты.

Быстрота. Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал). Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах, Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево – вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег попересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой ударной ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махивперед, в сторону, назад.

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Удары ногами в сочетании с ударом рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга с продолжением атаки.

Соревновательная деятельность.

Теория. Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы, весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств, которые необходимы тхэквондистам в условиях напряженной спортивной борьбы.

В процессе многолетней тренировки решение задач психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.
2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев.
4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять на соревнованиях все то, чему он научился в процессе учебно-тренировочных занятий. Это достигается системой заданий, умелым подбором команд для контрольных поединков, руководством тхэквондистов в процессе соревнований.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка решает такие задачи, как воспитание моральных качеств занимающихся; формирование положительного психологического климата; воспитание волевых качеств; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие внимания; развитие процессов восприятия; развитие тактического мышления.

Воспитание моральных качеств осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и направлено на воспитание у юных спортсменов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям спортом.

Воспитание волевых качеств побуждает спортсменов преодолевать трудности, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать тхэквондисты, относятся смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у спортсменов уверенность в своих силах. Снятию утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения также способствует аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психологическая подготовка спортсмена к выступлению, характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно выполнять во время выступления действия и необходимые для победы.

Тестирование и контроль .

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Воспитательная работа.

Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа. Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации обучающихся в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых обучающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Способы определения результативности реализации Программы и разных уровней программы.

В рамках реализации программы предусмотрена диагностика индивидуальных особенностей обучающихся:

- физического развития;
- мотивированности;
- информированности и знаний в области теоретических знаний;
- освоение предметной области ОФП и СФП;
- достижение поставленной цели.

Способы диагностики индивидуальных особенностей:

- Контроль посещаемости занятий в Журнале учета групповой работы;
- Мониторинг роста показателей по общефизической, специальной подготовки (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.)
- Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой;
- Выступление обучающихся на официальных соревнованиях по тхэквондо, выполнение ими требований для присвоения спортивных разрядов;
- Проведение тематических соревнований внутри группы и школы, между обучающимися спортивно-оздоровительного этапа.
-

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком.

Календарный учебный график образовательного процесса МБУ ДО СШ № 2 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Тхэквондо» (разноуровневой)

1	<i>Продолжительность учебного года:</i>	<i>42 недели учебно-тренировочных занятий Начало учебного года – 01.09.2023 г. Сроки проведения комплектования групп обучающихся в МБУ ДО СШ № 2 до 15.09.2023года</i>
2	<i>Аттестация</i>	<i>декабрь май</i>

3	Регламент образовательного процесса	<p style="text-align: center;"><i>Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2</i></p> <p><i>Тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (45 мин)</i></p>
4.	Количество учебных недель	42
5.	Количество учебных часов в год и режим занятий	СО—168 ч., режим-4 часа в неделю, СО Б-1—252ч., режим-6 часов в неделю, СО Б-2—252 ч., режим-6 часов в неделю, СО Б-3—252 ч., режим-6 часов в неделю, СО У-1—336 ч., режим-8 часов в неделю, СО У-2—336 ч., режим-8 часов в неделю, СО У-3—336 ч., режим-8 часов в неделю, СО У-4—420 ч., режим-10 часов в неделю, СО У-5—420 ч., режим-10 часов в неделю

Система контроля и формы аттестации.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования, наблюдений.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в реализации программы. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей. Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед уровнем программы задачами.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

К проведению аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения, не имеющие медицинские противопоказания.

Формами аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения тхэквондистами контрольно-переводных нормативов

(тестов) по общей и специальной физической подготовке. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Тестирование проводится 2 раза в год. Проведение первой аттестации проводится в середине учебного года (декабрь). Вторая аттестация проводится в конце учебного года (май) в соответствии с календарным годовым графиком образовательного процесса.

Оценочные материалы.

Оценочные процедуры освоения Программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (базовый уровень)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 1	+ 3	+ 3	+ 5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
Обязательная техническая программа						

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (углубленный уровень)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 4	+ 5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 3x8 м с высокого старта	мин.,с	не более	
			1.25	1.35
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с.	Количество раз	не менее	
			18	16
Обязательная техническая программа				

Методическое обеспечение программы.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по тхэквондо и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

Учебный процесс по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории тхэквондо: правила поведения в спортзале, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология тхэквондо и т.п.

На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники тхэквондо. Программная методика обучения тхэквондо опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности – приёмы должны быть доступны и понятны детям;
- принцип от простого к сложному – начинать выполнение приёмов от наиболее простых, а затем переходить к сложным;
- принцип многократного выполнения приёма – наибольший эффект от приёма достигается, если его выполнять большое количество раз;
- принцип чередования упражнения с интервалами отдыха – для восстановления организма после нагрузки необходим отдых;
- принцип расчлененного выполнения упражнения – если упражнение сложное, то его надо разделить на фрагменты и выполнять их по отдельности, а затем соединять в одно целое;
- принцип постепенного и волнообразного увеличения нагрузки – нагрузка в последующих занятиях должна увеличиваться понемногу и дойдя до определенного значения должна также понемногу уменьшаться;
- принцип соответствия интенсивности и объема нагрузки возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество тренера-преподавателя и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, обучающиеся могут применять их на практике.

Методы работы:

- словесные методы:* показ техники приёма, рассказ, беседа, сообщения, диалог, объяснение, обсуждение, пояснение – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний обучающихся, являются источником новой информации;
- наглядные методы:* наглядный показ, презентации, демонстрации иллюстраций, наглядные пособия, учебные фильмы. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления обучающихся.
- практические методы:* упражнения, подвижные и спортивные игры, соревнования. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений обучающихся.

Требования по технике безопасности в процессе реализации программы.

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся **обязательные инструктажи по технике безопасности:**

1. Плановые инструктажи.

Проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;
- перед зимними каникулами (конец декабря)

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора МБУ ДО СШ № 2.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по тхэквондо необходимы следующие условия:

-наличие тренировочного спортивного зала;
-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем: тренировочные маты, турник, гимнастическая скамейка, тренажеры, футы, перчатки, шлемы, пальчаги, макивары, набивной мешок, секундомер, скакалки, мячи (набивной, футбольный, баскетбольный).

Кадровое обеспечение:

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области физической культуры и спорта, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должен соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 952-н от 24 декабря 2020 года.

Список литературы

- 1.Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: 2. Взаимосвязи и диссоциации – ТПФК, 1996, № 10, с.2-8
- 3.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
- 4.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. –М.: ФиС, 1985.
- 5.Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. Лит.Под ред. В. П.Филин. –М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
- 6.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
- 7.Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
- 8.Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
- 9.Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. –М.: ФиС; 1984.
- 10.Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС,

1981.

11. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: высшая школа, 1986, с.256.

12. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.

2. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ // <https://minobrnauki.gov.ru>

3. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

Управление образования города Батайск
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете
Протокол № 06 от 26.04.2024г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № 02 от 28.04.2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
О.Н. Кожарина

Приказ № 195 от 26.04.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Тхэквондо» (разноуровневая)

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 9 лет
Возраст обучающихся 6-18 лет
Количество часов в год:

Уровень	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
СО ОУ	4	168
СО Б-1	4	168
СО Б-2	4	168
СО Б-3	4	168
СО У-1	6	252
СО У-2	6	252
СО У-3	6	252
СО У-4	6	252
СО У-5	6	252

Авторы - составители: тренеры-
преподаватели отделения тхэквондо
Ким В.Р., Ким М.П., Ким А.А.(для
отделения тхэквондо)

г. Батайск, 2024 г.