

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

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

Протокол № 06 от 04.05.2026г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № 04 от 05.05.2026г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 205 от 06.05.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Тхэквондо»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года.
Возраст обучающихся 6-18 лет
Количество часов; 252

Автор - составитель: тренер-
преподаватель отделения тхэквондо
Ким В.Р. (для отделения тхэквондо)

г. Батайск, 2026 г.

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

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

Протокол № _____ от _____

_____ О.Н. Кожарина

Приказ № _____ от _____ г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № _____ от _____

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта «Тхэквондо»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года.
Возраст обучающихся 6-18 лет
Количество часов; 252

Автор - составитель: тренер-
преподаватель отделения тхэквондо
Ким В.Р. (для отделения тхэквондо)

г. Батайск, 2026 г.

АННОТАЦИЯ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Тхэквондо» физкультурно-спортивной направленности. Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения тхэквондо.

Форма обучения: очная.

Срок реализации программы – 3 года.

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

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	6	10

Объем программы

Этап подготовки	Количество часов за весь период	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Спортивно-оздоровительный	252	2	84

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1. Пояснительная записка

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

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;
- ✓ Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Устав МБУ ДО СШ № 2;
- ✓ Локальные нормативные акты МБУ ДО СШ № 2;

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Отличительная особенность программы. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6-18 летнего возраста имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям тхэквондо, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения тхэквондо.

Задачи: привитие интереса к систематическим занятиям тхэквондо; укрепление здоровья детей средствами физической культуры; обеспечение общефизической подготовки; изучение техники тхэквондо; привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины; выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

Адресат программы.

Возрастная категория обучающихся - дети от 6 до 18 лет. На обучение по программе принимаются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, на основании заявления родителей (законных представителей).

Наполняемость в группе от 10 человек.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Тип занятий: По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

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.

Срок реализации программы – 3 года.

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.

2. 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 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.

3. Содержание программы.

Учебный план. 1 год обучения

Наименование вида подготовки	Кол-во часов	Периоды учебно-тренировочных занятий									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая подготовка	12	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
Специальная физическая подготовка	62	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6
Теоретическая подготовка и контроль	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого	84	9	9	8	8	8	8	9	9	8	8

2 год обучения

Наименование вида подготовки	Кол-во часов	Периоды учебно-тренировочных занятий									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая подготовка	12	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
Специальная физическая подготовка	62	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6
Теоретическая подготовка и контроль	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого	84	9	9	8	8	8	8	9	9	8	8

3 год обучения

Наименование вида подготовки	Кол-во часов	Периоды учебно-тренировочных занятий									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Специальная физическая подготовка	64	7	7	6	6	6	6	7	7	6	6
Теоретическая подготовка и контроль	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого	84	9	9	8	8	8	8	9	9	8	8

4. Содержание программы.

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, брус. 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 по пересеченной 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, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар 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, махивперёд, 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 вперёд, 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 календарному плану.

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.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО -ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

5. Календарный учебный график

1	<i>Продолжительность учебного года:</i>	<i>42 недели учебно-тренировочных занятий Начало учебного года – сентябрь Сроки проведения комплектования групп обучающихся в МБУ ДО СШ № 2 согласно Уставу.</i>
2	<i>Аттестация</i>	<i>декабрь май</i>
3	<i>Регламент образовательного процесса</i>	<i>Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 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>
4.	<i>Количество учебных недель</i>	<i>42</i>
5.	<i>Количество учебных часов в год и режим занятий</i>	<i>2/84</i>

6. Система контроля и формы аттестации.

Контрольные и тестовые упражнения содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру-преподавателю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

Вводный и текущий контроль. Вводный контроль осуществляется тренером-преподавателем в начале учебного года для контроля динамики усвоения учебного материала. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в виде теоретического тестирования, как правило, в декабре месяце.

Промежуточная (итоговая) аттестация осуществляется в конце учебного года (май). Форма промежуточной (итоговой) аттестации – контрольно-тестовые упражнения.

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.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы 1-го года обучения		Нормативы 2 года обучения		Нормативы 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8	6.5	6.7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	6	12	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+ 1	+ 3	+ 3	+ 5	+5	+ 7
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		не менее	
			10,3	10,6	10,0	10,4	9.8	10, 2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	120	115	130	125
Обязательная техническая программа								

7. 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.

8. 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 – знания 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.

9. 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;
- начало второго полугодия.

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».

10. 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).

