

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ
ПЕТРОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ станицы Петровской
Протокол № 1 от «30» 08 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО ДЮСШ
станицы Петровской
А.Е. Мищенко
приказ № 469 от «01» 09 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Тхэквондо ВТФ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 184 часа

Возрастная категория: 6-18 лет

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 37604

Автор–составитель:
тренер-преподаватель отделения тхэквондо
Анопова Валерия Геннадьевна

ст. Петровская, 2022

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3-26
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Нормативная база	3
1.1.2	Направленность программы	4
1.1.3	Актуальность программы	4
1.1.4	Педагогическая целесообразность	4
1.1.5	Отличительные особенности образовательной программы	5
1.1.6	Адресат программы	6
1.1.7	Уровень программы, объем и сроки реализации	6
1.1.8	Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.9	Особенности построения курса и его содержания	7
1.2	Цели и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
1.3.1	Учебный план	8
1.3.2	Содержание учебного плана	9
1.4	Планируемые результаты	26
II.	Комплекс организационных и социально-педагогических условий, включающий формы аттестации	27-34
2.1	Календарный учебный график	27
2.2	Условия реализации программы	28
2.3	Формы аттестации	28
2.4	Оценочные материалы	29
2.5	Методические материалы	30
2.6	Список литературы	34

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 Нормативная база.

Работа по программе дополнительного образования «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо ВТФ» организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р.

4. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.

8. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.

9. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ И.А.

Рыбалёвой, кандидата педагогических наук, доцента, заведующей кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2016 г.

10. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы станицы Петровской муниципального образования Славянский район и иные локальные акты, регламентирующие деятельность учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Разработана на основании дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта тхэквондо. Авторы программы: Лавриненко Роман Дмитриевич – тренер-преподаватель высшей категории, Лисин Александр Сергеевич – тренер-преподаватель высшей категории.

1.1.2 Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.1.3 Актуальность программы.

Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе общеразвивающих программ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети, не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения, зачисляются в спортивно-оздоровительные группы.

Настоящая программа деятельности для воспитательных учреждений, непосредственно связанных с развитием тхэквондо (ВТФ) как вида спорта, так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками.

1.1.4 Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям,

трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе, развития физических качеств.

1.1.5 Отличительные особенности образовательной программы.

Отличительные особенности программы в том, что она позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

Теоретическая часть. Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому.

Подготовительная часть занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно - тренировочные, воспитательные, физическое развитие). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера; развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы; воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятии. Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Используемые средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, игра и т. д.

Заключительная часть занятия имеет следующие функции: организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки; концентрация внимания обучающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

1.1.6 Адресат программы.

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 18 лет, желающих заниматься тхэквондо не имеющих медицинских противопоказаний, подтвержденных медицинской справкой. к изучению данной программы допускаются дети оказавшиеся в трудной жизненной ситуации. Перевод учащихся в группы следующего уровня обучения производится на основании выполнения требований программы.

1.1.7 Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на базовом уровне.

Сроки реализации программы: 1 год (184 часов в год).

Форма обучения – очная.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 184 часа, 4 часа в неделю; занятия проводятся 2 раз в неделю по 4 учебных часа, где час равен 1 академическому часу – 45 мин.

1.1.8 Особенности организации образовательного процесса.

Особенностью организации образовательного процесса является то, что он, учитывает возрастные особенности детей, их физическую подготовленность, способствует овладению навыками тхэквондо с более раннего возраста.

Данный процесс ориентирован на современные образовательные технологии: педагогику сотрудничества, групповые и игровые технологии. Основным содержанием обучения являются: физические (общеразвивающие, специальные и подводящие) упражнения, подвижные игры, технические элементы вольной борьбы.

Обучение ведётся на основе принципов, ориентирующих образовательный процесс на развитие нравственно и физически здоровой личности в соответствии с требованиями учебных планов и программ, включающих в себя: теоретическую, физическую, специальную, спортивно-техническую и другие подготовки.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки с учетом имеющихся условий:

1. Недельная тренировочная нагрузка и перевод учащихся в последующие группы обучения обуславливаются соответствующим возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП, разрешением врача.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Примерный учебный план для отделения тхэквондо представлен с расчетом на 46 недели тренировочных занятий

1.1.9 Особенности построения курса и его содержания.

Программа составлена с учетом современного состояния науки и содержания дополнительного образования.

Она представляет собой обучающую систему, в которой ребенок самостоятельно приобретает знания, а педагог осуществляет мотивационное управление его обучением (организовывает, координирует, консультирует, контролирует).

Программа разрабатывалась с участием родителей и детей. Родители и тренеры – преподаватели рассматриваются как партнеры, постоянно общаются, информируют друг друга о достижениях и проблемах ребенка. Программа может быть использована как методическое пособие по развитию детей.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы :

Формирование начальной физической и технико - тактической подготовки будущих тхэквондистов.

Задачи программы:

- сформировать общее представление о технике приемов и действий в тхэквондо;
 - практически познакомиться с основными механизмами движений при выполнении приемов и действий;
 - освоить основные варианты приемов и действий в облегченных и стандартных условиях;
 - овладеть техникой ударов по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков к совершенствованию специальных тактических и технических приёмов ;
 - повысить общую физическую подготовленность и выносливость организма (гибкость, ловкость, скоростно- силовые способности);
 - способствовать воспитанию самодисциплины.

Программа способствует:

-вовлечение обучающихся в образовательный процесс спортивной школы, что в свою очередь положительно сказывается на физическом состоянии детей;

- формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;

- способствует повышению самооценки. Освоение программы учащимися расширяет их двигательные особенности, компенсирует дефицит двигательной активности.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
2.1	Теоретическая подготовка	6	6		Собеседование
2.2	Общая физическая подготовка	90	10	80	Выполнение нормативов
2.3	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Выполнение нормативов
2.4	Технико-тактическая подготовка	36	6	30	Выполнение нормативов
2.5	Контрольные нормативы	6		6	Выполнение нормативов
6.	Подвижные игры	26	4	22	Наблюдение
Итого:		184	30	154	

1.3.2 Содержание учебного плана

Цель программы:

Формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;

- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим; - воспитание коммуникативных навыков;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо

Тема 2.1 Теоретическая подготовка (6 часов)

Теория (6 часов)

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

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

Объяснение техники безопасности и правил поведения на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, Правила поведения на занятиях по тхэквондо. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Запрещённые действия в тхэквондо.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Тема № 1 «Роль физической культуры в жизни человека»

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

Тема № 2 «Понятие тхэквондо, этикет, поясная система, снаряжение, команды и терминология в тхэквондо»

Что такое тхэквондо. Внутренняя дисциплина, обычаи, религия. Поясная система в тхэквондо. Защитное снаряжение. Тхэквондо – путь ноги и руки (Тхэ

– нога; Квон – рука; До – путь); Ти – пояс; Добок – форма (костюм) тхэквондиста и т.д. Мое – построиться; Кене – поклон и т.д.

Тема № 3 «История возникновения и развития тхэквондо»

История развития тхэквондо в Корее, России. Достижения спортсменов в России, мире.

Тема № 4 «Техника безопасности профилактика травматизма на занятиях тхэквондо!»

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в тхэквондо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в тхэквондо. Первая помощь. Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила поведения на тренировке, соревновании.

Тема № 5 «Самоконтроль, искусственное снижение веса тхэквондиста»

Значение, способы самоконтроля. Способы снижения веса с целью достижения спортсменами максимальной физической работоспособности.

Формы контроля: собеседование.

Тема 2.2 Общая физическая подготовка (90 часов)

Теория (10 часов).

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Практика (80 часов)

Гимнастика: для развития силы — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Для развития быстроты — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Для развития гибкости — упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц. Для развития ловкости — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

Легкая атлетика: для развития быстроты — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Для развития ловкости — челночный бег 3 x 10 м. Для развития выносливости — кросс 800 м.

Спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, рэгби, по упрощенным правилам .

Подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом»; построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в стороны руки.

Формы контроля: выполнение нормативов

Тема 2.3 Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория (4 часа)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание тех физических качеств, которые обеспечивают успешное освоение и выполнение как простых, так и сложных упражнений на высоком качественном уровне.

Специальными физическими качествами для тхэквондистов являются силовые и скоростно-силовые качества мышц ног, обеспечивающие хорошую прыгучесть, мышц туловища и рук, статическая и динамическая сила мышц рук и ног. Гибкость тхэквондиста рассматривается как способность выполнять удары и прыжки с большой амплитудой движений и определяется эластичностью мышц и связок. Наиболее важна хорошая подвижность в тазобедренных, голеностопных и плечевых суставах, которая способствует правильному выполнению технических действий. Ловкость и координация тхэквондиста носит специфический характер. Специфическим проявление ловкости является способность сохранять устойчивое равновесие, тонко дифференцировать пространственные и временные параметры движений.

Практика (16 часов)

Тема 1. Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке.

Передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке.

Знакомство с понятием «специальная физическая подготовка», её роль в формировании спортсмена

Обучение передвижению шагами вперед/назад в боевой стойке. Закрепление навыка передвижения шагами вперед/назад в боевой стойке.

Тема 2. Атака с имитацией удара ногами.

Знакомство с понятиями «атаки», «атаки с имитацией удара ногой и рукой в прыжке», доллео чаги.

Обучение и отработка навыка атаки с имитацией удара ногами

Тема 3. Атака с имитацией удара руками в прыжке.

Атака с имитацией удара ногой в прыжке

Обучение и отработка навыка атаки с имитацией удара ногами и руками в прыжке

Тема 4. Атака серий ударов доллео чаги по мешку.

Обучение и отработка навыка атаки серий ударов доллео чаги по мешку

Формы контроля: выполнение нормативов

Тема 2.4 Тактико – техническая подготовка (36 часов)

Теория (6 часов)

Структура технической подготовки тхэквондиста

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

1. Кибондонъчжак – основная техника. Этот фундамент, на котором основано всё дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате упорных тренировок.
2. Пхумсэ – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, из которых выполняющий выходит победителем. На практике пхумсэ основано на реализации принципа мые – постижение тхэквондо как боевого искусства.
3. Кйоруги – поединок. Обучение технике и тактике ведения поединка.
4. Хосинсульт – боевое взаимодействие и самооборона. Обучения реальным методам практического применения техники тхэквондо в различных жизненных ситуациях.
5. Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которое можно развить, занимаясь тхэквондо.

Практика (30 часов)

1. СТОЙКИ:

ШИОТСОГИ – стойка ожидания, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

ЧАРИОТСОГИ – стойка «Внимание», пятки вместе носки врозь, руки по швам.

МОАСОГИ – ступни вместе, руки по швам.

НАРОНХИСОГИ – ноги на ширине плеч, руки перед собой, сжаты в кулаки
ДУЧУМСОГИ – стопы параллельно, на расстоянии 1,5 стопы.
АПСОГИ – высокая стойка.
АП КУБИ – длинная стойка.
ДВИТКУБИ – стойка с опорой на сзади стоящую ногу

2. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В СТОЙКАХ

Передвижение вперед – назад в стойке АП СОГИ, АП КУБИ, ДВИТ КУБИ
Прямолинейный шаг — одношаговый — вперед, назад, влево, вправо.
Вертикальный шаг — вверх, вниз.
Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

2. УДАРЫ РУКАМИ.

ДЖУЧУМ СОГИ АП ДЖИРУГИ – прямой удар кулаком, одиночный, двойной, тройной.
АП СОГИ БАНДЭ ДЖИРУГИ – прямой удар кулаком с опорой на одноименную ногу
АП СОГИ БАРО ДЖИРУГИ – прямой удар кулаком с опорой на разноименную ногу.
АП КУБИ БАНДЭ ДЖИРУГИ – прямой удар кулаком с опорой на одноименную ногу
АП КУБИ БАРО ДЖИРУГИ – прямой удар кулаком с опорой на разноименную ногу.

3. БЛОКИ.

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня.
МОМТОМ МАККИ – защита среднего уровня.
ОЛГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня.

4. УДАРЫ НОГОЙ.

АП СОГИ АП ЧАГИ – прямой удар ногой.
АП СОГИ МИРО ЧАГИ – прямой толкающий удар ногой.
АП СОГИ ДОЛИО ЧАГИ – боковой удар ногой.
АП СОГИ АН НЭРИО ЧАГИ – удар пяткой сверху по дуге снаружи.
АП СОГИ БАККАТ НЭРИО ЧАГИ – удар пяткой сверху по дуге изнутри.

Формы контроля: Наблюдение, опрос, выполнение нормативов

Тема 2.5. Контрольные нормативы(6 часов)

Теория.

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Приложение № 1)

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Практика (6 часов)

Формы контроля: выполнение нормативов

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся должны знать:

- общее представление о технических и тактических приемах в тхэквондо;
- основные механизмы движений в тхэквондо
- основные варианты приемов и действий в облегченных и стандартных условиях;
- технику ударов руками и ногами;

Учащиеся должны уметь:

- уметь ставить перед собой цели и задачи;
- планировать способы и пути достижения своих целей;
- выбирать эффективные способы решения задач;
- корректировать свои действия в связи с изменением ситуации;
- оценивать правильность выполнения учебных задач;
- анализировать свои действия, делать выводы и умозаключения.

Учащиеся должен знать:

- основы истории развития единоборств в своём городе, крае, стране и за рубежом, становление единоборств в родном крае;

- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;

- специальную терминологию;

- основные правила проведения соревнований

Учащиеся должен уметь:

- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;

- упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях по тхэквондо;

У учащихся должны быть сформированы:

- основные двигательные навыки;
- основы морального качества;
- основы внутренней мотивации к занятиям тхэквондо;
- дисциплинированность;

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально–техническое обеспечение.

Для плодотворных тренировок по тхэквондо, нацеленных на достижение высоких результатов необходимо:

1. Додянг (количество 1 комплект)
2. Макивары и лапы (30 шт.)
3. Жилет защитный и шлем защитный (50 комплектов)
4. Ракетки (48 шт.)
5. Скакалки (10 шт.)
6. Балансировочный тренажер (2 шт.)
7. Весы электронные напольные (2 шт.)
8. Лестница координационная (3 шт.)
9. Барьеры спортивные (20 шт.)

Информационное обеспечение:

- учебно- тематический план 1 год обучения;
- календарно- тематический план 1год обучения;
- лекционные материалы;
- методические материалы и разработки занятий и воспитательных мероприятий;
- расписание занятий;
- электронные образовательные ресурсы;
- методические материалы «Современные педагогические и здоровьесберегающие технологии».

Кадровое обеспечение: программу реализует тренер – преподаватель отделения тхэквондо - Малюк Александр Александрович, имеющий высшее образование, соответствующее профилю деятельности. Стаж работы в должности тренера – преподавателя – 6 лет. Прошел обучение в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» по программе «Методика и технологии осуществления тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности»

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для определения результативности усвоения программы используются различные формы текущего тематического контроля знаний:

- тесты;
- наблюдение;
- контрольные нормативы;
- соревнования;

- анкетирование;
- результаты диагностик;
- опрос;
- педагогическое наблюдение.

Оценивание производится по пятибальной шкале, измеряется в баллах.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговая аттестация предполагает выполнение теоретических и практических заданий на выявление уровня знаний и овладения обучающимися практических умений и навыков.

Итоговая аттестация.

Теоретическая часть включает билет с 1 вопросом

На подготовку устного ответа на вопрос отводится 10 минут.

Вопросы:

1. Какое государство является родиной тхэквондо?
2. Перечисли элементы безопасности при выполнении технических приёмов.
3. Перечисли элементы безопасности при выполнении тактических приёмов.
4. Какой должна быть одежда и обувь у тхэквондистов во время занятий?
5. Какие упражнения для рук и плечевого пояса тебе известны?
6. Какие упражнения для ног тебе известны?
7. Какие упражнения для шеи и туловища тебе известны?

Критерии выполнения теоретических заданий:

Полный ответ без затруднений – 5 баллов;

В основном полный ответ, но с наводящими вопросами – 4 балла;

Ответ неполный с наводящими вопросами – 3 балла;

Ответ с большими затруднениями – менее 3 баллов.

Практическая часть включает демонстрацию каждым учащимся всех нижеизложенных в таблице разделов

Разделы	№	Технические действия	кол-во баллов
<i>СТОЙКИ</i>	1	- Моасоги	
	2	- Наронхисоги	
	3	- Джучумсоги	

	4	- Ап соги (вэн, орун).	
	5	- Ап куби (вэн, орун)	
<i>УДАРЫ РУКАМИ</i>	6	- Джучумсоги, момтон ап джируги	
<i>БЛОКИ</i>	7	- Джучумсоги, арэмакки	
	8	- Джучумсоги, момтон ан макки	
	9	- Джучумсоги, олыгульмакки	
<i>УДАРЫ НОГАМИ</i>	10	- Ап согимомтом, ап чаги	
	11	- Ап соги, миро чаги	
<i>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	13	Отжимания: Мальчики - 10 раз	
	14	Поднимание туловища лежа – 10 раз	
	15	Прогибы лежа – 10 раз	
	16	Поднимание прямых ног лежа – 10 раз	
	17	Выпрыгивания – 10 раз	
	18	Левый продольный шпагат	
	19	Правый продольный шпагат	
	20	Поперечный шпагат	
	21	Мостик	

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы, в основе которых лежат способы организации занятий:

- словесный (устное изложение, анализ позиции);
- наглядный (демонстрация, рассмотрение задач, наблюдение, работа по образцу);
- практический (выполнение технико-тактических упражнений).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой – организация работы с малыми группами (от 2 до 7 человек)
- в парах –(спарринг);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

Приёмы:

диалог, устное изложение; анализ приёмов и позиции, разбор приёмов и позиции и т.д.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;
- частично - поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

2.5.1 Образовательные технологии.

Современные образовательные технологии:

- игровые;
- групповые;
- индивидуализация обучения;
- проблемного обучения;
- ИКТ – технологии;
- здоровьесберегающие;
- технологии критического мышления: mindmap, тонкие и толстые вопросы;

Выбор методов и технологий обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- тренировочное занятие;
- учебно-тренировочное
- контрольное занятие;
- урок-соревнование;
- аттестационное занятие;
- показательное выступление;
- встречи;
- лекции;

2.5.2 Тематика и формы методических материалов по программе.

Все виды занятий, предусмотренные учебно-тематическим и календарно-тематическим планами, проводятся по утвержденному расписанию. При организации занятия тренер - преподаватель планирует свою деятельность и деятельность учащихся, четко формулируя тему, цель, задачи учебно-тренировочного занятия:

- занятие должно быть проблемным и развивающим;
- тренер – преподаватель организует проблемные и поисковые ситуации, активизирует деятельность учащихся;
- вывод делают сами учащиеся;
- минимум репродукции и максимум творчества и сотворчества;
- время-сбережение и здоровье-сбережение;
- в центре внимания занятия – дети;
- учет уровня и возможностей учащихся, в котором учтены такие аспекты, как направленность программы, стремление учащихся их настроение;
- умение демонстрировать методическое искусство учителя;
- планирование обратной связи
- занятие должно быть добрым.

2.5.3 Алгоритм учебного занятия.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год. Теоретическая и практическая часть даются в соответствии с учебным планом. Обучение проводится с учащимися, желающими приобрести знания и умения по древнему корейскому боевому искусству тхэквондо. Теоретические и практические занятия проводятся в спортивном зале. При необходимости для теоретических занятий используется кабинет теоретической подготовки. Теоретические занятия составляют -30%, практические -70%, от общего количества часов, рассчитанных на учебный год.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно, но чаще всего – в комплексе с практическими. При организации занятия тренер – преподаватель планирует свою деятельность и деятельность учащихся, четко формулируя тему, цель, задачи урока. Учебное занятие по тхэквондо имеет следующую структуру:

1. Организационный момент:

Построение, поклон (приветствие), сообщение главной цели тренировки, а так же какой-либо другой важной информации.

2. Разминка.

На разминку следует отводить примерно 10-20% времени тренировки. Состоит она из двух частей.

Задача первой – поднять общую работоспособность организма. Это может быть бег, или серия прыжков, или специальные упражнения на перемещения.

Задача второй части – разработка подвижности суставов, растягивание и увеличение эластичности мышц.

3. Основная часть.

Зависит от цели и задач тренировки. Задачами основной части могут быть:

- 1) ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники ударов;
- 2) развитие физических качеств;
- 3) тактическая подготовка; и др.

Наиболее целесообразно планировать задачи тренировки в такой последовательности:

- 1) овладение техникой и ее совершенствование;
- 2) развитие быстроты и ловкости;
- 3) развитие силы;
- 4) развитие выносливости.

4. Заключительная часть.

В неё входят упражнения эмоционального характера. Это могут быть игры или спарринг по заданию для закрепления основной части тренировки.

5. Подведение итогов.

Построение. Подведение итогов тренировки.
Напомнить о дне и времени следующего занятия. Поклон.

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебные пособия для педагогов:

1. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю. А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричѐк. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 800 с.: ил. — (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 — 408 с.
3. Павленко, А. В. Тхэквондо с элементами акробатики и паркура: дополнительная общеобразовательная программа / А. В. Павленко, М. А. Рогожников. — СПб., 2014. — 13 с.
4. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике/Серия «Мастера боевых искусств». — Ростов н/Д: «Феникс», 2003. — 192 с.
5. Тхэквондо (ВТФ). Авторская учебная программа для муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей города Мурманска и Мурманской области. — М., 2004.
6. Чой, Хонг Хи. Тхэквондо /Корейское национальное искусство самообороны): Энциклопедия: в 15-ти т. / Хонг Хи, Чой; Интернациональная Федерация Тхэквондо (ИТФ) — 5-е изд — Волгоград, 2000
7. Общая и спортивная психология: Учеб. для высш. физкульт. учеб. заведений. Ч2: Основы спортивной психологии / Сиб. гос. акад. физ. культуры. — Омск, 2000. — 191с
8. Соколов И.С. Основы тхэквондо. / И.С. Соколов — М.: Советский спорт, 1994. — 256с.: ил.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. — 128 с.
2. Тарас, А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А.Е. Тарас — Мн.: Харвест, 1996. — 640с.
3. Учебная программа Всероссийской Федерации тхэквондо МТФ. «Путь к успеху» Л.К. Цилфицис.