



Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №51 г.
Челябинска» (МБОУ «СОШ №51 г. Челябинска»)
454010, г. Челябинск, ул. Агалакова, 46 тел. (351)251-64-90, факс (351)251-64-88 e – mail: mousoch51@mail.ru

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ « ТХЭКВОНДО ».

Возрастная категория учащихся: 7-17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Составитель: МИЛЕШКИН П.В.

ПЕДАГОГ ДО

г. Челябинск, 2022 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №51 г. Челябинска»
Полное название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ТХЭКВОНДО».
Ф.И.О. , должность, категория	Милешкин Павел Владиславович , педагог ДО
Сведения о программе	
Нормативная база	• - ФЗ «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями 2019 года); • - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; • - СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей; • - Устав МБОУ «СОШ №51г. Челябинска».
Область применения	Дополнительное образование
Вид программы	Общеразвивающая
Тип программы	Модифицированная
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения	Очная
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Уровень реализации программы	базовый
Уровень освоения содержания программы	Общекультурный
Возраст обучающихся	7-17 лет
Продолжительность реализации программы	1 год
Рассмотрена на педагогическом совете	Протокол № 1_ Педагогического совета МБОУ «СОШ №51 г. Челябинска» от 28.08.2022 г.

Содержание

№	Название раздела	№ страниц
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	12
1.4	Планируемые результаты.	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарно - учебный график (таблица)	14
2.2	Учебный план (таблица)	15
2.3	Условия реализации программы	16
2.4	Формы аттестации и оценочные материалы	17
2.5	Методические и дидактические материалы	19
2.6	Список литературы <i>(для педагогов, для учащихся и родителей)</i>	24
Приложение		

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей «Тхэквондо» составлена в соответствии с требованиями:

Нормативно-правовые акты, регламентирующие структуру и содержание программы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»).

10. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».

11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области».

13. Локальные нормативно-правовые акты организации: Положение об организации образовательного процесса; Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы; Методические рекомендации к проектированию дополнительной общеобразовательной программы; Положение о промежуточной (и итоговой аттестации учащихся при наличии предпрофессиональных программ) учащихся и т.д.

- Положение о дополнительном образовании обучающихся Муниципального общеобразовательного учреждения «СОШ № 51г. Челябинска»

- Образовательная Программа дополнительного образования детей, Муниципального общеобразовательного Учреждение «СОШ № 51г.

Образовательная программа дополнительного образования детей по «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования по тхэквондо для детско-юношеских спортивных школ.

Новизна:

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Тхэквондо — корейское боевое искусство, которому более 2000 лет. В 1955 году генерал-майор южно-корейской армии Чхве Хон Хи зарегистрировал тхэквондо как вид спорта.

Характерные особенности тхэквондо — это тот факт, что 70% техники выполняется ногами. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога,

«квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи: «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Настоящая программа деятельности для МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска», непосредственно связана с развитием ТХЭКВОНДО как вида спорта, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо. Тхэквондо — это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того — это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" — "кулак", "до" — "искусство", "путь" — путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо — это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (Worldtaekwondofederation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая — с инерцией

движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Актуальность:

Выбор - тхэквондо – определился возрастающей популярностью этого вида спорта, хорошим уровнем развития его в стране, по данным летней олимпиады в Токио 2020 (2021г.) тхэквондо заняло 1 общекомандное место, а так же единственный вид спорта в России за всю историю, где все заявленные 4 участника, принесли стране Олимпийские медали. Доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий тхэквондо. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия тхэквондо способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – гибкости, выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и тренером. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у соревнующихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к спорту.

Эти особенности тхэквондо создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, тхэквондо своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Тхэквондо», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

Задачи:

- Привлечение к занятиям тхэквондо (ВТФ) учащихся, принадлежащих к разным группам здоровья.
 - Формирование общих представлений о тхэквондо (ВТФ), его значении в жизни человека.
 - Приобретение навыков самообороны.
 - Обучение выполнению базовых комплексов (Пумце).
 - Приобретение соревновательного опыта.
 - Знакомство с историей тхэквондо.
 - Укрепление здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональная подготовленность.
 - Обучение навыкам составления и выполнения разминки.
- Приобретение навыков использования специализированной экипировки.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: 7-17 лет.

Объем и срок реализации образовательной программы – 1 год, занятия проводятся 3 часа в неделю, итого 105 часов в год.

В коллектив зачисляются учащиеся, желающие заниматься тхэквондо.

Группы обучающихся формируются с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

Количество детей в группе: 20-25 человек

Занятия по тхэквондо проводятся в соответствии с утвержденным расписанием в помещении спортивного зала с соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Продолжительность занятия составляет 1 академический час. Условия реализации программы

Для достижения цели образовательной программы предусматривается: Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развития их личности через спортивную деятельность;

Проведение физкультурно-оздоровительной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;

Обеспечение обучающихся необходимыми условиями для личностного развития, укрепления здоровья.

Для выполнения поставленных учебно-воспитательных задач в соответствии с методологическими позициями программа предусматривает различные **виды деятельности**: от видов деятельности со словесной основой (слушание объяснений учителя, лекций по правилам и теории судейства) до видов деятельности с практической основой (техничко-тактические приёмы, ОФП).

Для успешной реализации программы возможно осуществление образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий. В случае ухудшения эпидемической ситуации (самоизоляция, карантин), а также сложных климатических условий (морозы) возможен полный переход на дистанционное обучение.

Основными платформами обучения в дистанционной формы в рамках реализации данной программы являются: ZOOM, YouTube, Google Forms. А также не исключается оформление заданий на бумажных носителях в случае отсутствия доступа к электронным ресурсам и обеспечение их передачи между участниками.

Учебно-воспитательный процесс построен на следующих принципах:

- доступности;
- наглядности;
- систематичности;
- активности;
- связи теории с практикой;
- преемственности и взаимопомощи.

Планируемые результаты

Программа рассчитана на 1 год.

Планируемый результат обучения

В конце обучения учащийся должен:

Знать:

- Основные технические элементы: 5 стоек, 3 блока, 1 удар рукой, 3 удара ногой;
- Виды упражнений для развития физических способностей;
- Технику выполнения отдельного элемента;
- Основные команды на корейском языке;
- Теорию возникновения данного вида боевого искусства.

Уметь:

- Выполнять одиночные удары в стойке;
- Перемещаться по доянгю в соответствии с правилами;
- Выполнять различные различные переходы и развороты в стойках с блоками и ударами;

Результатом обучения должен быть устойчивый интерес детей к занятиям тхэквондо. Программа выстроена таким образом, что дети постепенно осваивают технические элементы, повышая уровень мастерства.

Оценка достижений ожидаемых результатов:

Для подведения итогов по результатам освоения материала данной программы проводятся:

- внутри школьные соревнования;
- соревнования разных рангов (муниципальные, окружные, межрегиональные, всероссийские и т.п.) ;
- тестирование по технической подготовке;
- тестирование по общефизической подготовке

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе занятий необходимо следовать разработанному учебно – тематическому плану:

- последовательная подача материала для качественного усвоения элементов;
- распределение материала по блокам и разделам, подавать от простого к сложному;
- учитывать возрастные психологические и физиологические особенности детей и подростков. В работе с детьми и подростками используются разнообразные способы организации занятий:
- словесный метод обучения – устное изложение материала, беседа, анализ проведённого занятия;
- наглядный метод обучения – показ видео материала и иллюстраций по теме;
- практический метод обучения – демонстрация элементов тхэквондо педагогом и разучивание приёмов и техник.

Формы организации деятельности воспитанников на занятиях тхэквондо – тренировка, спарринг, тренинг, соревнования, турнир, экзамен, спортивный летний лагерь.

Структура занятия:

Приветствие Разминка

(ОФП) Растяжка (СФП)

Основная часть (СФП) Изучение
нового материала

Повторения пройденного ранее материала

Закрепление пройденного материала Заминка
(ОФП)

Прощание

Под элементом понимается технический приём (блок, удар), техническое действие либо передвижение (стойка, стэп)

1. **Вводное занятие.**

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. **Общая физическая подготовка.**

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

3. **Специальная физическая подготовка.**

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

Практика: Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Практика: Выполнение формальных комплексов (хьенг). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).

5. Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

6. Зачетные испытания.

Теория: Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

Практика: соревнования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу года обучения обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;
- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно- переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиесябудут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;

2. выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1	Продолжительность освоения программы	1 год
2	Начало освоения программы	02.09.
3	Окончание освоения программы	31.05.
4	Входной (вводный) мониторинг	01.09.- 02.10.
5	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	Расписание. (Приложение 1 к Календарному графику)
6	Выходные и праздничные дни	Выходной день: вторник, пятница, воскресенье; Праздничные дни, установленные Правительством РФ на учебный год: 4 ноября — День народного единства 1-10 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 21-23 февраля - День защитника Отечества; 6-8 марта - Международный женский день; 1-3 мая - Праздник Весны и Труда; 8-10 мая - День Победы; 12 июня - День России.
7	Каникулы (сроки, продолжительность)	Каникулы осенние 30.10-9.11 Каникулы зимние: 30.12 – 10.01 Каникулы весенние 23.03.-1.04. Каникулы летние: 01.06. – 31.08.
8	Сроки текущего контроля	В течение учебного года
9	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися	20 – 30.11. 10 - 21.03.
10	Дата итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия)	16.05. -21.05.

2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа предусматривает последовательность изучения материала по общей физической, технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной.

Учебно-тематический план

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	ОФП	54	2	52	тренинг, игра
3	СФП	30	2	28	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	16	2	14	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	1	1	0	объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	2	1	1	показательные выступления
	Итого:	105	10	95	

2.3

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа по «Тхэквондо» реализуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком, рассчитана на 35 недель.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, созданы необходимые для реализации образовательной программы

- Педагогическая компетентность педагога дополнительного образования
- Наличие материально-технической базы.

-

2.4 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка качества знаний определяется по результатам, достигнутые воспитанниками в процессе овладения данной программой обучения.

За год обучения у детей и подростков должны сформироваться прогнозируемые знания, умения и навыки в овладении техниками тхэквондо.

- Укрепление здоровья через тренировки в секции тхэквондо
- Умение правильно выполнять блоки по команде тренера
- Умение правильно выполнять удары по команде тренера
- Умение правильно оценивать дистанцию
- Умение правильно оценить угрозу со стороны соперника во время боя
- Умение правильно и грамотно отвечать и атаковать в спарринге
- Умение услышать и выполнить команды секунданта во время поединка
- Умение услышать и правильно выполнить поставленную задачу (команду) поставленную тренером
- Умение быстро, правильно и своевременно подстраиваться под новые правила и инновациями принятые во Всемирной Федерации Тхэквондо

Должны иметь представление о:

- Истории своего вида спорта (тхэквондо)
- Олимпийских видах спорта
- Владеть знаниями правил тхэквондо
- Овладеть технической, Философской и артистической идеологией тхэквондо
- Правилах судейства в тхэквондо

Проверка результативности проводится 2 раза в год: октябрь, май. Диагностика проводится по следующим методикам:

- сдача ОФП тестов
- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- анализ деятельности (проведение аттестации);
- выступления детей

Формы подведения итогов – подведение итогов проводится в форме проведения промежуточной аттестации, которая проводится не реже одного (но не больше двух) раза в год.

Переводные нормативы для учащихся и занимающихся тхэквондо (ВТФ)

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

ГНП 3	подтягивание на перекладине – 4 раза отжимания на брусьях – 5 раз челночный бег 3*10 метров – 15 секунд бег 30 метров-5,6 сек прыжок в длину с места – 120см подъем туловища к ногам, лежа на спине - 20 раз бег 300 метров – 60сек Пробегание в свободном темпе 1000м техника одиночных ударов руками и ногами по воздуху	подтягивание на перекладине – 2 раза отжимания от пола – 10 раз челночный бег 3*10 метров – 15 секунд бег 30 метров – 5,6 сек прыжок в длину с места – 120см подъем туловища к ногам, лежа на спине - 18 раз бег 300 метров – 60сек Пробегание в свободном темпе 1000м техника одиночных ударов руками и ногами по воздуху
--------------	--	--

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ И ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно - материальная база:

- "Лапы" для ударов ногами.
- "Лапы" для ударов руками"
- Мешки боксёрские" и "груши"
- Утяжелители для рук
- Защитные нагрудники (жилеты).

Учащийся должен быть одет в одежду тхэквудо (ВТФ) - тобок (белого цвета из ткани х.б.), иметь защитную амуницию (накладки на ноги, на голень, шлем /"раковину" на пах).

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

Градации технического уровня в тхэквандо .

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

Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности тхэквондистов

Тесты оценки скоростных качеств:

- Бег 60 метров
- Бег 100 метров
- Подъем туловища к ногам из положения лежа на спине, ноги согнуты под 90 градусов, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд
- Прыжки со скакалкой

Тесты оценки скоростной выносливости:

- Бег 400 метров
- Бег 800 метров

- Челночный бег 5*10метров **Тесты**

оценки силовых способностей:

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

Тест оценки подвижности суставов:

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

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

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

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

Тема	Форма занятий	Методы И приемы	Дидактический материал ТСО	Форма подведения итогов
Вводное занятие	беседа	наглядный	Инструкция по ТБ, ПБ	опрос
Общая физическая подготовка	беседа тренировочные упражнения	словесно- репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер.	контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка	беседа, тренировочные упражнения	словесно- репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажер ы, секундомер, пальчаги, макивары.	контрольные нормативы
Технико- тактическая подготовка	Объяснение, тренировочные упражнения	словесно- репродуктивный наглядный, демонстрационный	Инструкции, технико- тактические комбинации.	контрольные нормативы
Теоретическая подготовка.	Объяснение,	словесно- репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Видео- и аудио кассеты, инструкции,	опрос
Соревнования	Занятие	словесный, наглядный	Фути, перчатки, шлем.	Выявление победителей

Материальное обеспечение программы зал **Материально-техническое оснащение**

№ п/п	Оборудование	Технические средства
1	Светлое помещение, площадь 60 кв.м.	Монитор
2	Лапы, ракетки	Системный блок
3	Скакалки	Принтер
4	Координационные лестницы	
5	Специализированная площадка (буддо мат)	
6	Резиновые кольца	
7	Барьеры	
8	Конусы и фишки	

2.6 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 320 стр.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2013.
13. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
15. Пилюян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2010.
16. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.
17. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
18. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
19. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. <http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm>
10. <http://pandiaweb.ru/text/category/thyekvondo>