

**Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»**

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
Протокол
№ 2 от 30.05 2015 г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 47 от 21.04.25
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС
Ю.Г.Ромашкина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо 12-15 лет»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации программы: 2 года
Разработчики программы:
педагог дополнительного образования Долбасов В.Е.

г. Самара, 2025

Аннотации к программе

| | |
|--|--|
| Статус программы | Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквандо 12-15 лет» |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Цель программы | воспитание и обучение, а также всестороннее физическое развитие личности средствами обучения тхэквондо |
| Контингент обучающихся | 12-15 лет |
| Продолжительность реализации программы | 2 года |
| Режим занятий | занятия проводятся по утвержденному расписанию образовательной организации, 3 раза в неделю по 1 и 2 академических часа (1 час 45 мин). |
| Форма организации процесса обучения | очная, фронтальная, групповая и индивидуальная |
| Краткое содержание | <p>овладение начальным навыкам технических приемов в тхэквондо. воспитание качеств личности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать обстановку; - действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации; - проявлять самостоятельность; <p>Развитие физических качеств обучающихся (гибкости, координации, скорости, выносливости)</p> |
| Ожидаемый результат | <ul style="list-style-type: none"> - научатся выполнять основные приемы необходимые в тхэквондо; - научатся выполнять подготовительные (общеподготовительные) упражнения; - научатся выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции); - научатся соблюдать правила техники безопасности в тхэквондо; - подготовятся к выполнению нормативов контрольных упражнений. |

Содержание.

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка | 4 |
| 2. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания программы | 6 |
| 3. Содержание программы | 10 |
| 4. Ресурсное обеспечение программы | 15 |
| 5. Контроль и оценка освоения программы | 19 |
| 6. Литература | 21 |
| 7. Приложения | 23 |

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо 12-15 лет» (далее Программа) представляет собой комплекс методических материалов, определяющих содержание и организацию образовательного процесса по программе.

Актуальность программы заключается в широком спросе на овладение технических приемов обучающимися в единоборствах.

Деятельность программы направлена на развитие тхэквондо как вида спорта, популяризация и развитие его в городе. Она направлена на формирование у детей мотивации на здоровый образ жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом. Программа имеет воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

Программа направлена на приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, воспитанию волевых качеств. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Направленность. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы состоит в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо в зависимости от возраста обучающихся.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, а именно тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению материала программы, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Адресат программы

Программа направлена на обучающихся школьного возраста от 12 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Также в реализации программы могут принимать участие обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие противопоказания до занятий физической культурой и спортом.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом отбор обучающихся не предусмотрен.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, техническую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, и сдачу контрольных нормативов.

Форма организации занятий являются – групповая, фронтальная.

Наполняемость учебной группы – 10-15 человек.

Режим работы: занятия проводятся, согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух академических часов.

| Уровень подготовки | Примерный возраст обучающихся (лет) | Недельная нагрузка | Допустимые режим занятий | Количество учебных недель | Итого часов в год |
|--------------------|-------------------------------------|--------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------|
| Базовый | 12-13 | 6 | 2х2х2 | 36 | 216 |
| | 14-15 | 6 | 2х2х2 | 36 | 216 |
| Всего: | | | | | 432 |

Срок реализации программы: 2 года, 432 часа за весь период обучения, в зависимости от возраста обучения группам. По окончании освоения программы обучающиеся могут продолжить обучение по программе базового и углубленного уровня обучения.

Цель программы — воспитание и обучение, а также всестороннее физическое развитие личности средствами обучения тхэквондо.

Задачи программы:

обучающие:

- учить двигательные действия и технические приемы тхэквондо;
- научить пользоваться разнообразными двигательными действиями в подвижных и спортивных играх, соревнованиях;
- учить правила проведения соревнований.

развивающие:

- развить физические качества обучающихся;
- повысить функциональные возможности организма;
- расширить набор двигательных действий и приемов;
- овладеть начальными двигательными умениями и навыками.

воспитательные:

- воспитать чувство ответственности, самостоятельности, исполнительности;
- воспитать привычку к систематическим занятиям тхэквондо;
- воспитать настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитать уважительное отношение к педагогу, сопернику, окружающим;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

По окончании освоения программы обучающиеся будут:

знать:

- историю зарождения «тхэквондо»;

- основные правила соревнований по виду спорта тхэквондо;
 - понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
 - правила безопасности во время занятий физической культурой;
 - первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по тхэквондо;
- уметь:
- выполнять основные двигательные приемы необходимые в тхэквондо;
 - выполнять подготовительные общеразвивающие упражнения (строевые упражнения);
 - выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
 - выполнять техники подготовительных упражнений в тхэквондо;
 - соблюдать правила техники безопасности по виду спорта тхэквондо на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях;
 - выполнять контрольные упражнения.

2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- воспитать чувство ответственности, самостоятельности, исполнительности;
- воспитать привычку к систематическим занятиям тхэквондо;
- воспитать настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитать уважительное отношение к педагогу, сопернику, окружающим;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, через ведение активного образа жизни.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной

деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание у обучающихся гражданского патриотизма, осознания единства народа России и Российским государством через историю настоящего, прошлого и будущего;
- воспитание готовности к защите Родины, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского общества, сохранять и защищать историческую правду;
- деятельно-ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

- опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на занятиях, в выполнении совместных упражнений, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения на месте реализации программы в учреждении дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением,

отношениями коллективе детей друг с другом, их отношением к педагогам, к выполнению самостоятельных заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся, оценивая, что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

План воспитательной работы

| № п/п | Название события, мероприятия | Сроки проведения | Форма | Практический результат и информационный продукт |
|-------|--|------------------|---|---|
| 1. | Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного единства | 4.11. | на уровне объединения (совместное с родителями) | Фото и видеоматериалы. |
| 2. | День спорта. Мастер класс от спортсменов выпускников | 16.11. | на уровне объединения | Фото и видеоматериалы. |
| 3. | День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека | 12.12. | на уровне объединения | Фото и видеоматериалы. |
| 4. | Новогодние соревнования по ОФП | 25.12. | на уровне учреждения | Фото и видеоматериалы. |
| 5. | День Защитника Отечества. Эстафеты. Разговоры о важном. | 23.02. | на уровне объединения | Фото и видеоматериалы. |
| 6. | Международный женский день 8 марта. Эстафеты | 08.03. | на уровне объединения | Фото и видеоматериалы. |

| | | | |
|----|--|------------------------------|------------------------|
| 7. | День Космонавтики. Соревнования, посвященные Дню Космонавтики. Викторина знаний | 12.04. на уровне объединения | Фото и видеоматериалы. |
| 8. | День Победы в Великой Отечественной войне. Соревнования, посвященные Дню победы. Разговоры о важном. | 9.05. на уровне объединения | Фото и видеоматериалы. |
| 9. | День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей. Эстафеты. | 1.06. на уровне учреждения | Фото и видеоматериалы. |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

В возрасте от 12-15 лет особенностью занятий с обучающимися является углублённое изучение технических приемов и правил игры в баскетбол. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих разный уровень физической подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо 12-15 лет» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на базовый уровень подготовки.

Отличительной особенностью данного из уровня подготовки является:

- базовый уровень - направлен на изучение технических приемов необходимых для освоения вида спортивной деятельности, изучение тактических действий; развитие и укрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, формирование основ для самостоятельной подготовки обучающихся.

Учебный план ДООП «Тхэквондо 12-15 лет»

1 год обучения (групп 12-13 лет)

| № п/п | Раздел программы | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|----------|--------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | | 10 | | |
| 2 | ОФП | | 1 | 64 | диагностика |

| | | | | | |
|---|--------------------------------|-----|----|-----|------------------------------------|
| 3 | СФП | | 1 | 46 | диагностика |
| 4 | Техническая подготовка | | 1 | 40 | диагностика |
| 5 | Тактическая подготовка | | 2 | 36 | диагностика |
| 6 | Подвижные игры/Спортивные игры | | 2 | 10 | диагностика |
| 7 | Контрольные упражнения | | 1 | 2 | аттестация промежуточная/ итоговая |
| | Итого | 216 | 18 | 198 | |

2 год обучения (группы 14-15 лет)

| № п/п | Раздел программы | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|-------|--------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | | 8 | | |
| 2 | ОФП | | 1 | 64 | диагностика |
| 3 | СФП | | 1 | 46 | диагностика |
| 4 | Техническая подготовка | | 1 | 40 | диагностика |
| 5 | Тактическая подготовка | | 2 | 38 | диагностика |
| 6 | Подвижные игры/Спортивные игры | | 2 | 10 | диагностика |
| 7 | Контрольные упражнения | | 1 | 2 | аттестация промежуточная/ итоговая |
| | Итого | 216 | 16 | 200 | |

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и

непосредственно по ходу тренировочного процесса, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретической подготовки и краткое содержание.

На теоретических занятиях важно затронуть такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Темы теоретической подготовки: (базовый уровень)

Тема 1. Значение физической культуры и спорта для укрепления организма.

Тема 2. Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо.

Тема 3. История развития тхэквондо в России.

Тема 4. Основы правила этикета тхэквондо.

Тема 5. Правила участия в соревнованиях: форма спортсмена, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп.

Тема 6. Режим дня, использование естественных факторов природы для укрепления здоровья и закаливания.

Тема 7. Основы технической и тактической подготовки.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Сила: гимнастические упражнения - подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе; подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

Быстроты: легкоатлетические упражнения - бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места;

Гибкости: - *гимнастика* - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3х10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* - футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800 м.; *плавание* - 25 м.

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, кувырок; 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 сторону руки.

Специально-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 вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад

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

Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий

- Организация обучающихся без партнера в одной шеренге.
- Организация обучающихся без партнера в двух шеренгах.
- Освоение приема по заданию тренера.
- Условный бой «пхумсэ».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям

- Изучение стоек.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка спортсмена.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Тактическая подготовка

Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, темперамента.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- используется метод: словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольные упражнения, учебные игры.

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.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение обучающихся в зале (площадке) с учетом его размеров. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Из числа приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Методические указания по организации форм занятия

| №п/п | Тема Форма | Организации занятий | Методы и приемы. | Использованные материалы | Формы подведения итогов |
|------|----------------------|--|--|--|--|
| 1 | ОФП , Беседа, | практическое, контрольное занятие, диагностика | <u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | <u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| 2 | СФП , Инструктаж, | практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие | <u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | <u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи. | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| 3 | Технические элементы | Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие. | <u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация , выполнение практических упражнений выполнение | <u>Оборудование:</u> Ламы, мешки, макивары и др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |

| | | | | | |
|---|-------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|
| | | | контрольных заданий. | | |
| 4 | Сореновательная подготовка | Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование | <u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений | <u>Оборудование:</u> защита, шлем, накладки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы | Обсуждение, обобщение знаний, анализ. |
| 5 | Подвижные игры Инструктаж, | игровое занятие | <u>Методы:</u> Сореновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация. | <u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки. | Обсуждение. |
| 7 | Контрольные занятия | Беседа, инструктаж, практическое занятие, | <u>Методы:</u> сореновательно о- игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соренований | <u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, скамейка. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соренования) иллюстрации | обсуждение, обобщение знаний и умений |

Дистанционное обучение

Реализация учебного плана программы также возможна через дистанционный формат обучения в заочном режиме.

Дистанционное обучение – это способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционный формат обучения реализуется по средством интерактивных площадок: telegram, webinar, сферум, и другие социальные мессенджеры, а также через индивидуальное планирование программы обучающихся для самостоятельных занятий в домашних условиях.

Дистанционный формат работы возможен в основном в период больничных, командировок основного педагога дополнительного образования и не возможности его заменить другим специалистом. А также в период эпидемии, пандемии и каникулярное время обучающихся. В других случаях занятия проводятся в очном режиме работы согласно утвержденного расписания занятий.

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по тхэквондо.

Для реализации данной программы необходимы:

- Додзюмат или специальное покрытие в спортзале.
- Мешки боксёрские;
- Лапы;
- Жилеты для спаррингов;
- Макивары ручные для отработки ударов ногами;
- Гири, гантели, штанга;
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;
- Скакалка;
- Секундомер.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом от 22.09.2021 № 652н Министерства труда и «Тренер-преподаватель» утвержденного Приказом Минтруда России от 24.12.2020 N

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершенных модулей обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль дает богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

Метод контроля - способ практического осуществления контроля для достижения поставленной цели. Методы контроля имеют педагогическую, психологическую и медико-биологическую направленность.

Методы контроля: обзор документации (личные дела, планы тренировочной работы); педагогическое наблюдение, опрос, отчет, анализ и метод экспертных оценок.

Принципы и требования контроля: планомерность и систематичность, объективность, комплексность, педагогическая тактичность.

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

Оценка результатов обучения по программе: теоретические знания и практические умения, и навыки; достижения обучающихся в соревновательной деятельности; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке; оценка антропометрических показателей и психологического развития обучающихся; оценка личностных достижений обучающихся, их социальная адаптация.

Тестирование по общей физической подготовке

1. Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке проводить 2 раза в год;
2. Бег на 30 м., 60 м. Выполняется на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;
3. Прыжки в длину с места.
4. Челночный бег 3 x 10 м. на максимальной скорости.
5. Подтягивание на перекладине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
7. Бег на 1000 м., на стадионе, разрешено переходить на ходьбу. Фиксируется время с точностью до 0,1 сек.;
8. Прыжки со скакалкой (количество раз в минуту);
9. Наклон вперед из положения стоя на возвышенности;
10. Подъем корпуса из положения лежа (количество раз в минуту);
11. Упражнение «пистолет» на правую и левую ногу (количество раз); с опорой на руку.
12. Метания на дальность (мяч 1 кг, 3 кг.);
13. «Многоскоки» – 8 прыжков.

Тестирование по технико-тактической и специальной физической подготовке

1. Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической и специальной физической подготовке проводить 2 раза в год.
2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;
3. Прыжки: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места;
4. Метания: бег 30 м., с ходу, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.;
5. Многоборья: бег 20 м. с ходу, бег 100 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3 кг.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Мониторинг по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке позволяет прогнозировать индивидуальное развитие обучающегося, контролировать процесс обучения.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год. В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация (Приложение №3).

6. ЛИТЕРАТУРА

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. М 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022),
3. Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ).
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р).

Используемая литература

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС 2009.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов ГГ., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 2009.
3. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 2010.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 2010.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2011.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 2013.
7. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок.- ТиП, 2011.

8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 2012
9. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 2010.
10. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой.-М.: ФиС, 2009.
11. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2009.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 2011.
13. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 2012.
14. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.- М.: УМО, 2011.
15. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое.- М.: ФиС, 2012.
16. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 2011.
17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 2010.
18. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 2011.
19. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 2012.
20. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 2011.
21. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 2011.
22. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 2010.

Приложение №1

Примерный учебный план график

| | 12-13 лет | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-------|
| месяц | сен | окт | ноя | дек | ян | фев | мар | апр | май | |
| | | | | | | | | | | Всего |
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | |
| Итого часов: | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | 0 |
| ОФП | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 64 |
| СФП | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 46 |
| Техническая подготовки | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 40 |
| Тактическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| Подвижные/спортивные игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 10 |
| Контрольные упражнения | | | | 1 | | | | | 1 | 2 |
| Итого часов: | 22 | 22 | 23 | 23 | 21 | 20 | 22 | 22 | 23 | 198 |
| Всего часов: | 24 | 24 | 25 | 25 | 23 | 22 | 24 | 24 | 25 | 216 |

| | 14-15 лет | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-------|
| месяц | сен | окт | ноя | дек | ян | фев | мар | апр | май | |
| | | | | | | | | | | Всего |
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | |
| Итого часов: | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 16 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | 0 |
| ОФП | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 64 |
| СФП | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 46 |
| Техническая подготовки | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 40 |
| Тактическая подготовка | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 38 |
| Подвижные/спортивные игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 10 |
| Контрольные упражнения | | | | 1 | | | | | 1 | 2 |
| Итого часов: | 22 | 22 | 23 | 22 | 22 | 21 | 22 | 23 | 23 | 200 |
| Всего часов: | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 23 | 24 | 24 | 25 | 216 |

Приложение №2

Контрольные нормативы (мониторинг)
(12-13 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|-----|-----|---------|-----|-----|
| Уровень подготовленности | Юноши | | | Девушки | | |
| | удов | хор | отл | удов | хор | отл |
| | Н | С | В | Н | С | В |

| Общая физическая подготовка | | | | | | |
|---|------|------|------|------|------|------|
| Бег 30 м | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 6,2 | 6,0 | 5,8 |
| Челночный бег 3x10 м | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 |
| Бег 1000 м | 5,50 | 5,45 | 5,40 | 6,30 | 6,25 | 6,20 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +4 | +5 | +6 | +5 | +6 | +7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 12 | 14 | 15 | 7 | 9 | 11 |
| Прыжок в длину с места | 1,30 | 1,40 | 1,50 | 1,20 | 1,30 | 1,40 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | |
| Челночный бег 30x8 м с высокого старта | 1,25 | 1,20 | 1,15 | 1,35 | 1,30 | 1,25 |
| Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | 18 | 20 | 22 | 16 | 18 | 20 |

(14-15 лет)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
|---|--------------------------------|------|------|---------|------|------|
| Уровень подготовленности | Юноши | | | Девушки | | |
| | удов | хор | отл | удов | хор | отл |
| | Н | С | В | Н | С | В |
| Общая физическая подготовка | | | | | | |
| Бег 30 м | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| Челночный бег 3x10 м | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 9,5 | 9,3 | 9,1 |
| Бег 1000 м | 5,30 | 5,20 | 5,10 | 6,00 | 5,50 | 5,40 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +5 | +6 | +7 | +6 | +7 | +8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 14 | 16 | 18 | 9 | 11 | 13 |
| Прыжок в длину с места | 1,50 | 1,60 | 1,70 | 1,30 | 1,40 | 1,50 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | |
| Челночный бег 30x8 м с высокого старта | 1,20 | 1,15 | 1,10 | 1,30 | 1,25 | 1,20 |
| Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | 19 | 21 | 23 | 17 | 19 | 21 |

Уровень подготовленности: В – высокий; С - средний; Н – низкий.