

Частное учреждение общеобразовательная организация центр образования
«АСПЕКТ»

Обсуждено и утверждено
педагогическим советом
ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»
от «29» августа 2024г

Утверждено приказом генерального
директора ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»
Мельникова А.В.
Приказ № 12-ЛА от 30.08.24

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Мельников В.А.

Санкт-Петербург
2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Тип программы - *Типовая программа*

Образовательная область - *Тхэквондо*

Направленность деятельности - *Физкультурно - спортивная направленность*

Способ освоения содержания образования - *Репродуктивный*

Уровень освоения содержания образования - *профессионально-ориентированный*

Возрастной уровень реализации программы – *начальное общее образование*

Форма реализации программы – *групповая, индивидуальная*

Продолжительность реализации программы - *Трехгодичная*

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
- Направленность программы, категория участников.....	4
- Новизна, актуальность.....	4
- Цель и задачи программы.....	5
- Формы и режим занятий.....	5
- Планируемые результаты.....	6
1.2 Тематический план.....	8
1.3 Содержание.....	9
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	13
2.1 Календарный учебный график.....	13
2.2 Условия реализации программы.....	13
2.3 Формы подведения итогов реализации программы.....	14
2.4 Контрольно – оценочные материалы.....	14
Список литературы.....	15
Приложение	
Приложение 1	
Таблицы оценки контрольных испытаний по общефизической подготовке.....	17
Приложение 2	
Таблицы оценки контрольных испытаний по технической подготовке.....	17
Приложение 3	
Таблица оценки контрольных испытаний по тактической подготовке.....	18

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность, и призвана дать обучающимся основы знаний, навыки и умения по тхэквондо.

Программа спортивной подготовки по тхэквондо разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (приказ Министерства спорта РФ от 5 ноября 2019 г. № 895) и учитывает положения Устава ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ».

Категория участников

Программа предназначена для занятий с обучающимися от 6 до 11 лет и рассчитана на 3 года обучения. Задания по программе построены с учётом интересов и возможностей обучающихся.

В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Новизна:

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Тхэквондо — корейское боевое искусство, которому более 2000 лет. Основатель тхэквондо генерал Чой Хон Хи.

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 Чой 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 ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ» непосредственно связана с развитием ТХЭКВОНДО (ИТФ) как вида спорта, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами

Актуальность:

Выбор - тхэквондо – определился возрастающей популярностью этого вида спорта в нашей стране. Федерацией регулярно проводятся региональные и международные инструкторские и судейские семинары. В 2008 году в Москве состоялся очередной крупный международный семинар под руководством Старшего Мастера Ли Ен Сока. В 2012 году — Международный Судейский Семинар под руководством Старшего Мастера Майкла Прювита, Президента Европейской Федерации тхэквондо ИТФ (ЕИТФ).

В настоящее время в Федерации тхэквондо (ИТФ) России официально зарегистрировано более 80 организаций и клубов тхэквондо ИТФ. Спортсмены Российской сборной неоднократно становились обладателями медалей различного достоинства на самых престижных соревнованиях, завоевывали титулы Чемпионов мира и Европы.

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, как вид спорта, 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.

Цель программы — всестороннее физическое развитие посредством занятий тхэквондо, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы: образовательные (предметные):

- ознакомить учащихся с правилами тхэквондо и техническими приёмами;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать самостоятельно;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие:

- Развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- Развивать совершенствование навыков и умений в избранном виде спорта;
- Развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Формы проведения занятий: практическое занятие, теоретическое занятие, товарищеские встречи, соревновательная деятельность

Режим организации занятий

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 10-12 человек.

Нагрузка для одной учебной группы в неделю составляет 1 часа итого в год: 34 час (3-й год обучения).

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 форме в рамках реализации данной программы являются: ZOOM, YouTube, 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 3 года.

Планируемый результат I года обучения

В конце **первого года** 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 двух формальных комплексов;
- Основные команды на корейском языке;
- Теорию возникновения данного вида боевого искусства.

Уметь:

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

Планируемый результат II года обучения

Обучающийся должен знать:

- Теоретические основы соответственно своему техническому уровню (гып- пояс);
- Технику выполнения 5 ударов ногой;
- Один формальный комплекс – туль;

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять 5 ударов в стойке и в движении;
- Выполнять 1 формальный комплекс - туль;
- Выполнять одиночные удары ногой в цель (лапа, ракетка, макивара).

Планируемый результат III года обучения

Обучающийся должен знать:

- Правила Массоги (поединка);
- Теорию судейства, обязанности судьи;
- Ритуалы этикета перед поединком, вовремя и по завершению поединка;
- Технику выполнения ударов сложной техники;
- 2 формальных комплексов - туль.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять комбинации ударов в движении;
- Вести легкий спарринг с противником;
- Правильно двигаться во время спарринга.

Результатом 3-х летнего 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.

1.2 Тематический план

Тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Кол-во часов по разделу	Теория	Практика	
1	Теория	4	4		История тхэквондо, терминология
2	Специальная подготовка техническая	65		65	Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся без партнера в движении Усвоение приема по заданию тренера Условный бой по заданию
3	Специальная подготовка тактическая	22		22	Действия с разных дистанции
4	ОФП	18		18	Бег 30 м. Челночный бег 4*9 м Прыжок в длину с места Сгибание разгибание рук в упоре лежа Поднимание/опускание корпуса из положения лежа Сгибание разгибание ног из положения стоя
5	Соревнования	5		5	Соревнования внутри школы
Всего		114	4	110	

Тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Кол-во часов по разделу	Теория	Практика	
1	Теория	8	8		Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ИТФ). Краткие сведения о строении и функциях организма человека Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста
2	Специальная подготовка техническая	44		44	-Испытания скорость удара. -Испытания на точность удара. -Испытания на силу удара.
3	Специальная подготовка	30		30	-Удары с разным направлением атаки (атака, контратака).

	тактическая				
4	ОФП	23		23	Бег 30 м. Челночный бег 4*9 м Прыжок в длину с места Сгибание разгибание рук в упоре лежа Поднимание/опускание корпуса из положения лежа Сгибание разгибание ног из положения стоя
5	Соревнования	10		10	Районные соревнования
Всего		115	8	107	

Тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Кол-во часов по разделу	Теория	Практика	
1	Теория	6	6		Судейство товарищеских встреч, внутришкольных соревнований, районных соревнований
2	Специальная подготовка техническая	52		52	Испытания на точность удара. Испытания скорость смены направления атаки. Испытания атакующих действий с разных дистанций.
3	Специальная подготовка тактическая	27		27	Обманные действия, сбив атаки, блокировка атаки.
4	ОФП	19		19	Бег 30 м. Челночный бег 4*9 м с ведением мяча. Прыжок в длину с места Набивание ударов на скорость.
5	Соревнования	10		10	Внутришкольные, городские. Областные, межрегиональные, всероссийские, открытые турниры
Всего		114	6	108	

1.3 Содержание программы

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Теория. История возникновения тхэквондо. Развитие тхэквондо. Правила соревнований по Формальным комплексам и Массоги.

2. Техническая подготовка. *Овладение техникой передвижений, стоек, блоков и ударов.* Стойка тхэквондиста (исходные положения). Степш, боковой степш, отскоки, перемещения лицом или спиной вперед. Перемещения степпом: лицом вперед, спиной вперед, степ в бок, через спину или лицом вперед. Двойной степп вперед, назад. Сочетание способов перемещений. Переброс. Нижний-наджунде маки, средний-бакат маки, верхний-чёкио блок рукой-макки. Удар рукой в копусс - чуруги. Удар ногой: ап-чаги, долио-чаги, нерио-чаги.

3. *Тактическая подготовка.* Дистанция- расстояние до соперника в поединке.

Дальняя. Дистанция при которой соперник не может до вас достать, и вы до соперника.

Ударная. Дистанция, при которой вы и соперник можете достать друг до друга. *Ближняя.*

Дистанция плотного контакта с соперником - клинч.

4. *Общефизическая подготовка.* Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг.). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами, выпрыгивание вверх; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места, в длину, вверх. Прыжки с разбега, в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

5. *Соревнования.* Принять участие в соревнованиях. Товарищеские встречи и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных спаррингов или формальных комплексов. Устранение ошибок.

Содержание программы 2 года обучения

1. *Теория.* Понятие об обучении и тренировке в тхэквондо. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по тхэквондо. Психологическая подготовка тхэквондиста. Соревновательная деятельность тхэквондиста. Организация и проведение соревнований по тхэквондо. Правила судейства соревнований по тхэквондо. Роль соревнований в спортивной подготовке юных тхэквондистов. Виды соревнований. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

2. *Техническая подготовка.* Техника выполнения ударов. Удары в разный уровень (средний, верхний). Удары в движении, со степпа. Удары в цель (лапа, ракетка, макивара)

Техника защиты. Блоки, применяемые в спарринге.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Степп вперед, назад, вправо, влево, через спину. Двойные степпы, степпы с изменением направления.

Действия целью. Удары по лапам или мешкам.

3. *Тактическая подготовка.* Удары с разным направлением атаки. Атака.

Ударные действия, направленные вперед к сопернику.

Контратака. Удары, совершенные после атаки вашего соперника, в защитной манере от соперника.

4. *Общефизическая подготовка.* *Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. сопротивление. Арсенал и специфика двигательных действий тхэквондистов предполагает быстрые перемещения и удары ногами в разные уровни (корпус, голова), с разных дистанций и с разным направлением к или от соперника и т.д. Упражнения для мышц ног и спины. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с резиной – тоя возле балетного станка или стены, сгибание и разгибание ног. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20, 3х30 м. Бег 60 м. с низкого старта (100 м.). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м.). Бег или кросс (до 1000 м.).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м. из исходных положений: стойки тхэквондиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м.). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнение для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх.

Многократные броски ударные упражнения по макиварам передней, задней ногой, поочередно.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара. Сгибание и разгибание ног. Отталкивание от стены стопой. Передвижение в полуприседе, прыжки из нижнего приседа, статические упражнения – удары по разделениям, удары с колен, удары из приседа, удары с сопротивлением.

Упражнения для развития координации. Удары с разным направлением, удары со сменой стойки, удары с отскоком, прыжки и удары, сложная техника ударов- удары с завершением, удары с перепрыгиванием с ноги на ногу.

5. Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные спарринги и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных поединков. Устранение ошибок.

Содержание программы 3 года обучения

1. Теория. История соревнований по тхэквондо и Олимпийских игр. Действующие лица соревнований. Основы гигиенического и спортивного самоконтроля спортсмена. Психологические аспекты подготовки к соревнованиям. Гигиенические знания, правила закаливания, режим питания юного тхэквондиста.

2. Техническая подготовка. *Техника ведения поединка.* Работа №1 и №2.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Удары с разных дистанций. Удары с дальней дистанции и с клинча.

Доработка после атаки. Последующие действия после атакующего действия.

3. *Тактическая подготовка. Техника защиты.* Блоки уходы от атакующих действий, сбив атаки ногой или рукой. Заход в дистанцию и выход из нее.

Обманные действия. Подбивы, упреждающие атак, фихтовка и т.д.

4. *Общефизическая подготовка. Гимнастические упражнения.* Упражнения на развитие гибкости и подвижности тазобедренного сустава, задней и передней поверхности бедра, икроножной выщипы и подколенных связок, поясничного отдела. Маховые упражнения.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м., 3х30-40 м., 4х50-60 м. Бег 60 м. с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнение для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг.). *Упражнения для развития ловкости.* Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- Спарринги учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

- Форма контроля по итогам раздела: зачет, тестирование.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов.
- Викторина «Вопрос – ответ».

5. Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные спарринги и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных поединков. Устранение ошибок. Установка на предстоящие поединки. Технический план поединка. Характеристика противника. Общая поединка и действий соперника.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Срок освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ или их частей (продолжительность обучения) с 01 сентября 2024г по 31 августа 2025г.

Продолжительность реализации дополнительных общеобразовательных программ в ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ» составляет 34 недели.

	Учебные недели		Каникулы	
	Сроки	Продолжительность (недели)	Сроки	Продолжительность (недели)
I полугодие	01.09.2021 - 31.12.2021	18	01.01-07.01.2022	7
II полугодие	08.01.2022- 31.05.2022	20	01.06.-31.08.2022	92
Всего:		38		97

Третий год обучения – 114 часов; занятия проводятся 3 раза в неделю.

Продолжительность часа – 45 минут.

2.2 Условия реализации программы

Кадровый состав

Занятия проводит педагог дополнительного образования ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ» Мельников Вадим Алексеевич. Образование – высшее. Стаж работы в данной области: 5 лет.

Материально-техническое оснащение.

№ п/п	Оборудование	Технические средства
1	Светлое помещение, площадь 67,3 кв.м.	Монитор
2	Скакалки	Системный блок
3	Координационные лестницы	Фильтр
4	Специализированная площадка (буддо мат)	Ноутбук
5	Резиновые кольца	
6	Барьеры	
7	Конусы и фишки	

Учебно - методическое обеспечение программы

При реализации программы используются:

Официальный сайт Союза тхэквондо России [Электронный ресурс].

URL: <http://www.tkd@ros.ru/>

Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].

URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс].

URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

2.3 Формы подведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации программы

Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного периода в целях контроля уровня достижения обучающимися планируемых результатов, предусмотренных ДООП.

Форма текущего контроля:

- контрольные занятия по изученным темам;
- соревнования;
- сдача спортивных нормативов;
- творческие работы учащихся (индивидуальный проект).

Промежуточная аттестация проводится для обучающихся по итогам учебного года по каждой реализуемой ДООП в ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»,

Формой промежуточной аттестации являются итоги текущего контроля.

Формой итоговой аттестации:

Итоговая аттестация проводится для обучающихся по каждой программе по итогам завершения освоения ДООП. Формой итоговой аттестации являются результаты промежуточной аттестации за все годы обучения.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных, районных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Подведение итогов по технической, общефизической и тактической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы, сдают теоретический тест.

Система диагностики – тестирование физических, технических и тактических качеств.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Контрольные испытания:

Общefизическая подготовка

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Для спортивных дисциплин: ВТ пхумсэ	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 7,6 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 с)	
	И. П. - стоя спиной к мячам. Движение с касание трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м., по сигналу (не более 10 с)	
	Динамическое равновесие. Из И.п. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.п. (не более 14 с)	
	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстоянии 10 м (не более 5 заступов за линии обозначенного в коридоре)	
Выносливость	Бег 6 мин. (без учета расстояния)	Бег 6 мин. (без учета расстояния)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Для спортивных дисциплин : ВТ КИРУГИ		
Скорость	Бег 30 м. (не более 5,2 с)	Бег 30 м. (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,7 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (не учитывая времени)	Бег 1500 м (не учитывая времени)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии

	стоп (не менее 10 см)	стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Технические нормативы	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
2. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000.
3. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999 4.
Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000 г. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. – М.: Изд. «ФИС», 2000
5. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство – М.: Изд. «ФИС», 2003
6. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Пхумсэ Ульяновск 2003
7. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: от белого пояса к черному. - 2003г
8. Лигай.В. Тэквондо-путь к совершенству - 2004г
9. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тхэквондо: Базовый курс: Перевод с англ. - 2004г
10. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике Современное тхэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тэквондо 2002
11. Йеон Хван Парк, Том Сибури Таэквондо: техника и тактика - 2004 г.
12. Материалы научно-практической конференции Союза тхэквондо России, Кашкаров В.А., Вишняков А.В., г.Казань, 2014
13. Материалы научно-практической конференции Союза тхэквондо России, Кашкаров В.А., Вишняков

Таблицы оценки контрольных испытаний по общефизической подготовке

№	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Баллы	Результат	
				Юноши	Девушки
1	Быстрота	Бег на 30 м.	1	Не более 6,2 с	Не более 6,2 с
			0	6,3 с и более	6,3 с и более
2	Координация	Челночный бег 3x10м	1	Не более 16 сек	Не более 16 сек
			0	16,1 с и более	16,1 с и более
3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	1	10 мин	10 мин
			0	Менее 10 мин	Менее 10 мин
4	Сила	Подтягивание на перекладине	1	Не менее 3 раз	Не менее 1 раз
			0	2 раз и менее	0 раз
5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
			0	14 раза и мене	12 раза и менее
		Подъем туловища лежа на полу (пресс)	1	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
			0	14 раза и мене	14 раза и менее
6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину 1 с места	1	Не менее 1,1 м	Не менее 1,1 м
			0	Менее 1,1 м	Менее 1,1 м

Для прохождения необходимо набрать:

1 группа не менее 4 баллов; 2 группа не менее 5 баллов; 3 группа не менее 5 баллов, 4 группа не менее 6 баллов

Приложение 2

Таблицы оценки контрольных испытаний по технической подготовке

Техника ударов ногами

Оценка	Результат	
	1, 2 группа	3, 4 группа
Отлично	5	6
Хорошо	3	3
Удовлетворительно	2	1

Испытания на точность удара

Оценка	Результат	
	1, 2 группа	3, 4 группа
Отлично	5	6
Хорошо	3	3
Удовлетворительно	2	1

Испытание в защитных действиях

Оценка	Результат	
	1, 2 группа	3, 4 группа
Отлично	5	5
Хорошо	3	4
Удовлетворительно	2	1

Таблица оценки контрольных испытаний по тактической подготовке
Действия выполнения сбива и блокировки атакующих действий

Оценка	Результат	
	1, 2 группа	3, 4 группа
Отлично	5	10
Хорошо	3	7
Удовлетворительно	2	4