

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа»

**ПРИНЯТО:**

На заседании Тренерского совета  
ПМАОУ ДО «СШ»  
Протокол № 1 от 30.08.2024 года



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ПМАОУ ДО «СШ»  
М.В. Юланов  
Приказ № 432 от 17.09.2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ТХЭКВОНДО»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 8-17 лет

**Разработчики:**

Сотникова А.Р. – инструктор-методист,  
Башкова Л.Р. - старший тренер-преподаватель  
отделения тхэквондо,  
Надеина Ю.Р. - тренер-преподаватель  
отделения тхэквондо,  
Мехрякова Н.В. - тренер-преподаватель  
отделения тхэквондо

Первоуральск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Учебный (тематический) план.....	6
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты.....	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Формы аттестации.....	13
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методические материалы.....	16
2.6. Список литературы.....	18
Приложение № 1 Примерный комплекс подвижных игр для развития скоростно-силовых качеств.....	19

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта.

Государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении по избранному виду спорта.

Тхэквондо – это особый вид боевого искусства и олимпийский вид спорта одновременно. Человек может защитить себя лишь с помощью рук и ног, а также атаковать противника. Отличительная особенность тхэквондо – мощная техника ударов ногами, а также быстрые и сильные атаки, но необходимо помнить, что это оборонительный вид борьбы. В условиях нашей современной жизни тхэквондо – один из лучших способов самозащиты, прекрасная возможность быть всегда в отличной форме и хорошем настроении. Заниматься тхэквондо может каждый. В нем собраны уникальные техники и методики для поддержания здоровья детей и взрослых. Занятия тхэквондо делают тело гибким и пластичным, так этот вид боевых искусств задействует множество суставов и мышц. Удары ногами, крики во время занятий способствуют снятию стресса. Одним из основных отличий тхэквондо от других видов боевых искусств является гармоничное воспитание тела и духа. Главное отличие от других единоборств, что тхэквондо (ВТФ) включено в программу летних олимпийских игр. Занимающиеся тхэквондо закаляют характер и силу воли, постигают основы внутреннего этикета. Цель техник тхэквондо – воспитание духовно и физически сильного человека, обретшего «равновесие в себе».

Педагогическая целесообразность СОГ заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками обучающихся соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети 8 - 17 летнего возраста, желающие заниматься физической подготовкой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления является следующее:

- программа занятий составлена на основе материалов для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола) и специфики учреждения. В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными;

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки);

- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами тхэквондо, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся. Зачисление обучающихся в группы Спортивной школы производится приказом директора на основании:

- заявления родителей (законных представителей);
- сведения о номере сертификата дополнительного образования;
- медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка.

***Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе***

<b>Этап подготовки</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления</b>	<b>Макс. возраст для зачисления</b>	<b>Оптимальная наполняемость групп</b>	<b>Максимальное количество</b>
Спортивно-оздоровительный	8	17	15	20

Наполняемость группы 15 человек, максимальный количественный состав 20 человек. Занятия проводятся три раза в неделю. Продолжительность занятий в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов (продолжительность одного академического часа 40 минут). Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки не может превышать 6 час/нед.

Срок реализации программы один год.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 988;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Устав ПМАОУ ДО «СШ».

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности.

В основу данной программы положен личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях;
- обучение правилам поведения на занятиях.

#### **Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

#### **Развивающие:**

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности.

### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

### **1.3. Учебный план**

При составлении учебного плана необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.

Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий и выступления в спортивных соревнованиях.

#### ***Возрастные особенности обучающихся***

1. Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

2. Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

3. Быстрота. Интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

4. Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

5. Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.

6. Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. Сенситивные периоды у

детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Основное значение в достижении спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы **отстающих мышечных групп**.

№	Разделы/темы	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1	теоретическая подготовка: исторические сведения; правила Т.Б.; гигиена; самоконтроль	10	7	3	анкетирование беседа тестирование
2	общефизическая подготовка	106	во время учебно-тренировочного занятия	106	тестирование, выполнение контрольных упражнений
3	специальная подготовка	20		20	тестирование
4	техничко-тактическая подготовка	72	2	70	наблюдение
5	контрольные нормативы	4		4	выполнение контрольных упражнений
6	соревновательная деятельность	4		4	педагогическое наблюдение
7	медицинский контроль и восстановительные мероприятия		во время учебно-тренировочного занятия		контроль за состоянием здоровья
	<b>Общее количество</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

\* количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса.

## **1.4.Содержание программы**

### **Теоретический материал**

*1.1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.* Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале тхэквондо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

*1.2. Физическая культура и спорт.* Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

*1.3. Оборудование и инвентарь.* Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

*1.4. Краткий обзор истории и развития единоборств.* История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо в СССР, РФ.

*1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.* Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

*1.6. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.* Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

*1.7. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.*

### **Практический материал**

*Общая физическая подготовка.*

*Упражнения на гибкость.*

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- Упражнения в парах.

*Упражнения для развития ловкости.*

- Ползание.
- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
  - Подскоки вверх на заданную высоту;
  - Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
    - Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки.
    - Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
    - Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
      - Кувырки вперед, назад.
      - Кувырки через левое, правое плечо.

- Стойка на лопатках.
- Вставание со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.

Ловля предметов при бросках в парах

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Подвижные игры и эстафеты.

### **Характеристика подвижных игр**

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего содержанием игры. Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Примерный комплекс подвижных игр, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств – Приложение № 1.

#### *Сила*

- Упражнения на перекладине.
- Упражнения с лёгкими отягощениями.
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).
- Упражнения с сопротивлением партнёра.

#### *Выносливость*

- Кроссовый бег.
- Спортивные игры.

#### *Специальная физическая подготовка*

- Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

- Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

- Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

*Техническая подготовка.*

- Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов-новичков.

- Организация занимающихся без партнера на месте.

- Организация занимающихся без партнера в движении.

- Усвоение приема по заданию тренера.

- Методические приемы обучения основам техники ТХЭКВОНДО (ВТФ)

- Изучение базовых стоек (ап соги, ап куби, чарет соги, моа соги, наранхи соги, джучум соги).

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки (панде джеруги, баро джеруги, арэ макки, момтон ан макки, ольгуль макки).

- Передвижение в базовых стойках.

- Выполнение базовой программной техники (дорожки тхэгук иль джан).

- Обучение махам и ударам на месте (ап пхаль оллиги, паккат пхаль оллиги, ан пхаль оллиги, ап чаги, дольо чаги, миро чаги, нэре чаги).

- Обучение ударам в движении.

## **1.5. Планируемые результаты**

*Личностные:*

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях соревновательной деятельности;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

*Метапредметные:*

- умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные:*

- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых элементов, применять их в соревновательной деятельности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Программой предусматривается теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

- начало занятий – 01 сентября текущего учебного года;
- окончание занятий – 31 мая текущего учебного года;
- количество учебных недель – 36 недель;
- количество часов в неделю – 6 часов;
- количество учебных дней – 3 дня в неделю.

#### Учебный график СОГ

	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>1</b>							
История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо в СССР, РФ	1	1								
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		1							
Основы спортивной подготовки	1							1		
Строение и функции организма человека	1						1			
Гигиенические знания, умения и навыки	1			1						
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1					1				
Основы спортивного питания	1									1
Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке	1								1	
Требования техники безопасности при занятиях	1	1								

ТХЭКВОНДО										
Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена	1				1					
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>106</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>9</b>
Гибкость	24	2	4	2	4	2	2	4	2	2
Ловкость	18	2	2	1	2	2	3	2	2	2
Быстрота	24	2	4	4	2	2	2	2	4	2
Сила	18	2	1	2	2	2	4	2	2	1
Выносливость	22	2	2	4	2	2	2	2	4	2
<b>Овладение основами технико-тактической подготовки тхэквондо</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
Участие в спортивных соревнованиях	4		1			1				2
Промежуточная и итоговая аттестация (вводное, текущее тестирование)	4	2								2
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости		2	2	1	1	1	1	1		
Повышение индивидуального мастерства				1		1		1	1	1
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности					2		1	1	1	1
<b>Общее количество часов</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>

\* Календарный учебный график на каждую группу на учебный год уточняется в журнале учета групповых занятий и утверждается директором Спортивной школы.

## 2.2. Условия реализации программы

Информационно-методические условия образовательной деятельности в Спортивной школе представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных общеобразовательных программ по отдельным видам спорта, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и аудиовизуальными средствами обучения (объединяют два понятия: технические устройства (аппаратура) и дидактические средства обучения (носители информации), которые с помощью этих устройств воспроизводятся), разработанным педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов.

К методическим материалам относится методическая литература (журналы, методические пособия, рекомендации).

### Материально-техническое обеспечение

Минимальные требования к оснащённости и рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Додянг (специальное покрытие в спортзале);
- Мешки боксёрские;
- Лапы «ракетки»;
- Лапы «перчатки»;
- Жилеты для спаррингов;
- Макивары ручные для отработки ударов ногами «чемодан»;
- Гири, гантели, штанга;

- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;
- Скакалка;
- Секундомер.

Спортивное снаряжение тхэквондиста:

- Специальный костюм – добок;
- Спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм);
- Одежда для сгонки веса;
- Спортивная сумка;
- Спортивная обувь для тренировок по тхэквондо;
- Спортивная обувь для тренировок на улице;
- Паховые раковины должны быть под одеждой;
- Щитки, шлем, капа, бинты, снарядные перчатки, футы для тренировок;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

### **Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»:

среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Спортивная школа может привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется Спортивной школой.

### **2.3. Формы аттестации**

Освоение дополнительных общеобразовательной общеразвивающей программы по видам спорта завершается промежуточной аттестацией. Целью аттестации - определение соответствия уровня подготовки занимающихся в спортивно-оздоровительных группах требованиям дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

В Учреждении устанавливаются следующие формы:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня;
- выполнение классификационных норм для присвоения массовых разрядов в виде спорта.

1. Предварительное выявление уровня знаний, умений и навыков обучающихся для определения умений и навыков занимающимися важнейших моментов содержания данного года занятий. *Предварительная проверка* должна сочетаться с компенсационным (реабилитационным обучением, направленным на устранение пробелов в знаниях, умениях и навыках), проводится в сентябре.

2. *Текущая проверка* проводится тренером-преподавателем в процессе усвоения каждой изучаемой темы, при этом диагностируется уровень отдельных элементов программы. Методы и формы проведения текущей проверки могут быть различны и зависят от таких факторов, как содержание учебного материала, его сложности, возраста, условия подготовки обучаемых, уровня и целей обучения, конкретных условий.

3. *Повторная проверка* должна быть тематической: параллельно с изучением нового учебного материала обучающиеся повторяют изученный. Повторная проверка способствует упрочению полученных знаний, умений и навыков.

4. *Периодическая проверка*. Главной функцией периодической проверки является систематизация и обобщение изученного материала.

5. *Итоговая проверка* (проводится в мае). Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в квалификационных тестах. Формы подведения итогов реализации программы спортивно-оздоровительной группы: показательные выступления внутри спортивного объединения.

При соответствующем уровне подготовки возможно участие в городских соревнованиях по новичкам. К соревнованиям спортсмены допускаются после прохождения необходимых тестов.

<b>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</b>	<b>Оценочные материалы</b>	<b>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</b>
диагностика (входная, итоговая)	тесты по общей физической и специальной физической подготовке	заполнение индивидуальных карточек обучающихся
зачет на знание базовой техники тхэквондо	правильность выполнения комплексов	заполнение индивидуальных карточек обучающихся
зачет на владение техникой спарринга	правильность выполнения боевых комплексов	заполнение индивидуальных карточек обучающихся
аттестация на цветные пояса	контрольные нормативы, тесты по теории	цветной пояс
соревнования	городского уровня	результаты соревнований

## 2.4. Оценочные материалы

Основными показателями реализации образовательной программы

являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительные группы	Тестирование по ОФП	Октябрь-май
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость занимающихся	Сентябрь-декабрь-март-май

По результатам выполнения контрольных нормативов оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по тхэквондо и в соответствии с периодом обучения на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

### Нормативы общей физической подготовки по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики		девочки	
			не более		не менее	
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4		
			6.10	6.30		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	количество раз	не менее			
			+2	+3		
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6	9,9		
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120		

Контрольные нормативы принимаются три раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь), середине (январь) и в конце года (апрель, май), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на тренерском совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

## *Переводные нормативы для обучающихся в группе СОГ*

<b>СОГ</b>	Навыки поведения в спортивном коллективе. Навыки бега, прыжков, ползания. Удержание простейших равновесий. Висы. Умения группового взаимодействия (подвижные игры, эстафеты). Упражнения на гибкость: наклоны, шпагаты, мосты. Участие в соревнованиях по ОФП
	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.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора Спортивной школы переводятся на следующий этап обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории учащихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов учащимися и заявления их родителей (законных представителей).

### **Контроль в учебной программе**

№ п/п	Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
<b>1.</b>	Предварительный	Определить уровень физической подготовки занимающихся	Выполнение контрольных нормативов, тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности занимающихся, спланировать учебный и индивидуальный план
<b>2.</b>	Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных нормативов, тестов. Выступление в соревнованиях	Январь	Внести дополнения, изменения
<b>3.</b>	Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов, тестов. Выступление в соревнованиях	Май	Внести корректировку в УП по итогам года

### **2.5. Методические материалы**

К каждому ребенку необходим индивидуальный подход. Задача педагога – правильно оценивать нагрузку, испытываемую обучающимися, замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение.

*Формы организации занятий:*

- Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия

- Работа по индивидуальным планам
- Работа в парах
- Работа в малых группах

Формы проведения занятий:

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий, включающих игры, эстафеты, упражнения на развитие силы, скоростных качеств, гибкости и выносливости, а также технические основы специализации.

Теоретические разделы (правила техники безопасности, правила поведения, этикет) проводятся в форме беседы. Ребята участвуют в соревнованиях. Теоретическая часть проводится в форме демонстрации видеофильмов и наглядных пособий. Также воспитанникам демонстрируются обучающие фильмы, записи выступлений профессионалов, различные буклеты и фотоматериалы.

Методические материалы по темам, занятиям дополнительной образовательной программы содержат: планы занятий, включающие перечень вопросов, выносимых на занятие; контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы; для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, которые включают: перечень вопросов, выносимых на итоговое занятие и ключ для проверки правильности ответов; виды практических и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы и критерии оценки выполнения данных работ; методические рекомендации, раскрывающие одну или несколько частных методик, задача которых – рекомендовать наиболее эффективные рациональные варианты действий при решении конкретных педагогических задач.

*Методы проведения занятий:*

В разминочных упражнениях для подготовки организма занимающихся к основной части занятия, а также для поддержания устойчивого интереса к тренировкам и выработки лидерских качеств, используются соревновательные игры, конкурсы и эстафеты. В качестве оснащения используется разметка зала, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, мячи. В основной части занятия используются как циклический, так и интервальный методы тренировочного процесса. Повтор технических действий производится под счёт педагога. Методы освоения техники специализированных упражнений разбиваются на изучение приёмов по разделениям (в самом начале обучения), так и слитно. В занятиях используются боксёрские лапы, эластичные жгуты, подушки (макивары) и мешки.

Для развития основных двигательных качеств используются следующие методы выполнения упражнений:

**Гибкость** – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

**Быстрота** – соревновательный, игровой метод.

**Ловкость** – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

**Сила** – интервальный и комбинированный.

**Выносливость** – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

## 2.6. Список литературы

1. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений/ Москва – 2008 – 127 стр.
2. Градополов К.В. Бокс. – М., ФиС, 1965. – 338 стр.
3. Ким Су Тхэквондо: Ча Ён Рю – естественный путь / Пер. с англ. Е.Гупало. – М., ФАИР-ПРЕСС 2001. – 480 с.
4. Купцов А.П. Об основах единой классификации, систематики и терминологии технических действий // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1976, - с 22-25
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000. – 477 стр.
6. Сун Ман Ли, Гетейн Рике Современное тхэквондо: курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо. - М., 2002. – 352 стр.
7. Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.
8. Санг Х. Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.
9. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999. – 478 стр.
10. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 стр., ил.
11. Гил К., Ким Чур Хван Искусство тхэквондо три ступени. – М., Изд. «Советский спорт», 1993.

**Примерный комплекс подвижных игр  
для развития скоростно-силовых качеств**

**«Получить мячик»**

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – повесить на шнурке мячик на доступной детям высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – обучающийся выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если обучающийся коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

**«Отталкивание и приземление»**

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь – резиновый бинт или планки для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер.

Например, первая от планки линия имеет № 3, вторая – № 2, третья – № 1. Обучающихся поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все спортсмены с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

**«Кто выше?»**

Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Основная цель – приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск.

Организация – принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый обучающийся выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник преодолевает только одну высоту.

Проведение – к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости

### **«Бежал с мячиком»**

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из обучающихся, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки обучающихся.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

### **«Бежал по прямой дорожке с ускорением»**

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

### **«Челночный бег»**

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств

### **«Метание в подвижную цель»**

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

#### **«Толкание мячика в обруч»**

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – обучающиеся одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости

#### **«Командный скоростной бег»**

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2-3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097583

Владелец Юланов Михаил Викторович

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026